



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB FUNDAMENTAL

SETEMBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2
			PÃO	ARROZ
			SUCO	MANDIOCA
			FRANGO DESFIADO	CARNE BOVINA EM TIRAS
			MOLHO TOMATE CENOURA	MOLHO TOMATE CENOURA
			MANJERICÃO	TOMILHO
			MAÇÃ	BANANA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5	6	7	8	9
ARROZ	RISOTO ALHO PORÓ		ARROZ	SOPA MACARRÃO
CHUCHU E TOMATE	CENOURA E VAGEM	FERIADO	BATATA DOCE	CHUCHU E CENOURA
OVOS COZIDOS	CARNE BOVINA MOÍDA	NACIONAL	CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO DESFIADO
MOLHO TOMATE CENOURA	MOLHO TOMATE		MOLHO TOMATE CENOURA	FEIJÃO
FEIJÃO COM LOURO	SUCO		ALECRIM	CHEIRO VERDE
MAÇÃ	BANANA		MAÇÃ	BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12	13	14	15	16
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO		
ABÓBORA REFOGADA	ABOBRINHA E CENOURA	SALADA REPOLHO	FERIADO	PONTO
OVOS MEXIDOS	FRANGO COM AÇAFRÃO	COLORIDO VINAGRETE	MUNICIPAL	FACULTATIVO
MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE	CARNE BOVINA MOÍDA		
FEIJÃO COM LOURO	FEIJÃO	MOLHO TOMATE E CENOURA		
MELANCIA	MAÇÃ	MANJERICÃO		
		BANANA		

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19	20	21	22	23
ARROZ	RISOTO AÇAFRÃO	MACARRÃO	PÃO	ARROZ
CHUCHU E TOMATE	CENOURA E VAGEM	SALADA ALFACE E	SUCO	CHUCHU ABÓBORA E ALHO
OVOS COZIDOS	FRANGO	BETERRABA VINAGRETE	FRANGO DESFIADO	PORÓ
MOLHO TOMATE CENOURA	MOLHO TOMATE	CARNE BOVINA TIRAS	MOLHO TOMATE CENOURA	CARNE BOVINA CUBOS
FEIJÃO COM LOURO	SUCO	MOLHO TOMATE E CENOURA	MANJERICÃO	MOLHO TOMATE CENOURA
MELÃO	BANANA	MANJERICÃO	MAÇÃ	FEIJÃO COM LOURO
		BANANA		MAMÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
26	27	28	29	30
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	ARROZ
ABÓBORA REFOGADA	ABOBRINHA	SALADA ESCAROLA E	CHUCHU	CENOURA
OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA CUBOS	CENOURA VINAGRETE	CARNE BOVINA MOÍDA	COXA E SOBRECORA
MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE CENOURA	FRANGO EM TIRAS	MOLHO TOMATE CENOURA	MOLHO TOMATE CENOURA
FEIJÃO COM LOURO	FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE	TOMILHO	SALSA E CEBOLINHA
MELANCIA	MAÇÃ	MANJERICÃO	MAÇÃ	BOLINHO AO LEITE
		BANANA		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE

Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
610,93	28,92	12,38	92,55	580,59

Raquel Coelho Sene
Nutricionista-CRN-3698/SP
UGM Educação Várzea Paulista