



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

Escola: CEMEB INFANTIL

SETEMBRO

SEMANA 1

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

SEMANA 2

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

SEMANA 3

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

SEMANA 4

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

SEMANA 5

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

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lípido g	Carboidrato g	Sódio
400,21	14,28	11,17	58,15	561,45


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