



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE OUTUBRO 2022

1ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:15 ÀS 7:50 HS ENTRADA 12:30 ÀS 14 HS	Colação 8:30 ÀS 8:45 HS Lanche 13:30 ÀS 14 HS	ALMOÇO 9:30 ÀS 11 HS JANTAR 14:30 AS 16 HS
SEGUNDA	3 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOIDDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	4 SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO MANDIOQUINHA E CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
QUARTA	5 BANANA AMASSADA OU RODELAS COM AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO SALADA ALFACE VINAGRETE CARNE BOVINA MOIDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUINTA	6 SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	7 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAMÃO PICADO	ARROZ/ FEIJÃO INHAME E CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA EM CUBOS E MOLHO TOMATE

2ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

SEGUNDA	10 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELÃO PICADO OU SUCO	ARROZ / FEIJÃO BATATA E ABÓBORA REFOGADOS OVOS COZIDOS E MOLHO TOMATE
TERÇA	11 SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO BATATA DOCE COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
QUARTA	12 FERIADO NACIONAL	FERIADO NACIONAL	FERIADO NACIONAL
QUINTA	13 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA MACARRÃO/CALDO DE FEIJÃO CARÁ E CENOURA CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE
SEXTA	14 SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeo g	Carboidrato g	Vitam A mcg	Vit C mg	Cálcio mg	Ferro mg
809,98	29,00	27,48	113,94	477,06	59,46	323,16	4,16

Raquel Coelho Sene
Nutricionista-CR N-3698/SP



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE OUTUBRO 2022

3ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:15 ÀS 7:50 HS	Colação 8:30 ÀS 8:45 HS	ALMOÇO 9:30 ÀS 11 HS
	ENTRADA 12:30 ÀS 14 HS	Lanche 13:30 ÀS 14 HS	JANTAR 14:30 AS 16 HS
SEGUNDA	17 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU TOMATE REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	18 SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUARTA	19 BANANA AMASSADA OU RODELAS COM AVEIA	MAMÃO PICADO	ARROZ/FEIJÃO BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA EM CUBOS E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	20 SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ/ FEIJÃO SALADA REPOLHO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	21 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA INTEIRA	ARROZ/ FEIJÃO CENOURA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE

4ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

SEGUNDA	24 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E BATATA REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
TERÇA	25 SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO SALADA ALFACE E CENOURA VINAG FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
QUARTA	26 BANANA AMASSADA OU RODELAS COM AVEIA	MAMÃO PICADO	ARROZ/FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA COZIDA CARNE BOVINA EM CUBOS E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	27 SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	28 LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE COM CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE OUTUBRO 2022

5ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:15 ÀS 7:50 HS ENTRADA 12:30 ÀS 14 HS	Colação 8:30 ÀS 8:45 HS Lanche 13:30 ÀS 14 HS	ALMOÇO 9:30 ÀS 11 HS JANTAR 14:30 AS 16 HS
SEGUNDA	31	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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

