



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB FUNDAMENTAL

OUTUBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ MANDIOQUINHA COM CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABOBRINHA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE AÇAFRÃO MAÇÃ	ARROZ CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA EM BUBOS MOLHO TOMATE ALHO PORÓ MAMÃO

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	PÃO SUCO SALSICHA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE BANANA	FERIADO NACIONAL	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA E CENOURA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ VIRADO DE ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE TOMILHO MAÇÃ	YAKISSOBA CENOURA / VAGEM / ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA


SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	RISOTO DE AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM FRANGO MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BOLINHO AO LEITE	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA TOMILHO ABACAXI

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
31				
PONTO FACULTATIVO				

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
464,40	17,43	12,15	69,18	810,54


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