



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2022

Escola: CEMEB INFANTIL

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 ABACAXI	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 MELÃO	PÃO SUCO SALSICHA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇÃ	FERIADO NACIONAL	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO BANANA	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA E CENOURA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO MAÇÃ

**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 ABACAXI	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE TOMILHO ABACAXI	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 SOBRECORA 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				

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
417,27	14,09	12,40	60,84	605,61

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