

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA****CARDÁPIO SEMANAL 2022****Escola: APAE****NOVEMBRO****SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	ARROZ ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA ALHO PORÓ	FERIADO NACIONAL	ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO	MACARRÃO SALADA REPOLHO E BETERRABA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO
	BANANA		MAÇÃ	MELANCIA

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ BATATA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MELÃO	MACARRÃO SALADA ACELGA E BETERRABA RALADA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO MAÇÃ	POLENTA CENOURA E CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO DE TOMATE SUCO ABACAXI E HORTELÃ BANANA

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ VIRADO ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO E LOURO BANANA	YAKISSOBA CENOURA / VAGEM / ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO MAMÃO

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ BATATA E CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO SALADA FRUTAS	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE AÇAFRÃO BANANA	ARROZ CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA ALHO PORÓ MAMÃO	ARROZ BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO MELÃO

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE TOMILHO BANANA	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BOLINHO AO LEITE		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
578,77	25,32	11,84	90,06	768,31

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