



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE NOVEMBRO 2022**

**1ª 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				
TERÇA	1	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
QUARTA	2	FERIADO NACIONAL	FERIADO NACIONAL	FERIADO NACIONAL
QUINTA	3	LEITE COM CACAU E BISCOITO SALGADO	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE
SEXTA	4	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	ARROZ/FEIJÃO MANDIOCA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA

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

SEGUNDA	7	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELÃO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA OVOS COZIDOS E MOLHO TOMATE
TERÇA	8	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO BATATA E CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
QUARTA	9	BANANA AMASSADA OU PICADA COM AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	10	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	11	LEITE COM CACAU E BISCOITO SALGADO	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE

**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
798,55	29,28	27,29	109,98	412,29	46,43	376,15	6,83

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



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE NOVEMBRO 2022**

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

<b>HORÁRIOS/ DIAS SEMANA</b>	<b>DESJEJUM 7:15 ÀS 7:50 HS</b>	<b>Colação 8:30 ÀS 8:45 HS</b>	<b>ALMOÇO 9:30 ÀS 11 HS</b>
	<b>ENTRADA 12:30 ÀS 14 HS</b>	<b>Lanche 13:30 ÀS 14 HS</b>	<b>JANTAR 14:30 AS 16 HS</b>
SEGUNDA	14	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
TERÇA	15	FERIADO NACIONAL	FERIADO NACIONAL
QUARTA	16	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	ARROZ/FEIJÃO BETERRABA E CHUCHU COZIDOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	17	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	ARROZ/FEIJÃO ABOBRINHA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	18	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	ARROZ/FEIJÃO CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE

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

SEGUNDA	21	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE
TERÇA	22	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS	ARROZ / FEIJÃO BATATA E CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
QUARTA	23	BANANA AMASSADA OU PICADA COM AVEIA	BANANA INTEIRA	ARROZ/FEIJÃO BETERRABA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	24	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA EM CUBOS E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	25	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO MANDIOQUINHA E CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA 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 NOVEMBRO 2022**

**5ª 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	28	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	29	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA	30	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA INTEIRA	ARROZ/CALDO DE FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS COXA E SOBRECOXA DESFIADO MOLHO TOMATE
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

||

||