



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB FUNDAMENTAL

NOVEMBRO

SEMANA 1

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------|----------------------|---------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | PONTO FACULTATIVO | FERIADO NACIONAL | ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇÃ | MACARRÃO SALADA REPOLHO E BETERRABA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO MELANCIA |

SEMANA 2

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|---|--|--|--|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 VINAG 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 |
|----------------------|---------------------|--|--|---|
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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 |
|--|---|--|---|--|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA | ARROZ BATATA E CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO SALADA FRUTAS | MACARRÃO SALADA ALFACE E CENOURA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA | ARROZ ABOBRINHA E CENOURA 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 |
|---|--|--|--------|-------|
| 28 | 29 | 30 | | |
| 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.

| Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE | | | | |
|--|------------|-----------|---------------|--------|
| Calorias | Proteína g | Lipídeo g | Carboidrato g | Sódio |
| 430,39 | 17,32 | 10,46 | 65,91 | 665,54 |

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