



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

Escola: CEMEB INFANTIL

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	MACARRÃO SALADA REPOLHO E BETERRABA RALADA PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO
			MAÇÃ	MELANCIA

SEMANA 2

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

SEMANA 4


SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
21	22	23	24	25
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO	ARROZ BATATA E CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO	MACARRÃO SALADA ALFACE E CENOURA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE MANJERICÃO	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA ALHO PORÓ	ARROZ BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO
MELANCIA	SALADA FRUTAS	BANANA	MAMÃO	MELÃO

SEMANA 5

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

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lípideo g	Carboidrato g	Sódio
389,16	13,27	11,36	57,41	569,28


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