

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

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			<b>1</b>	<b>2</b>
			RISOTO DE AÇAFRÃO CENOURA E SALSA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE SUCO BANANA	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO MELANCIA

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA ALAFACE E BETERRABA RALADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA ALECRIM FRUTA OU BISCOITO	ARROZ ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO FRUTA OU BISCOITO

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO FRUTA OU BISCOITOS	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO FRUTA OU BISCOITOS	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO FRUTA OU BISCOITOS	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO FRUTA OU BISCOITOS	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO FRUTA OU BISCOITOS

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lípido g	Carboidrato g	Sódio
591,45	24,72	11,80	93,50	721,45

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