



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO DEZEMBRO CRECHE 2022

1ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

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				
QUARTA				
QUINTA	1	MAMADEIRA	MAÇÃ RASPADA COM COLHER	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
SEXTA	2	MAMADEIRA	MAMÃO PICADO	ARROZ/FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA

2ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

SEGUNDA	5	MAMADEIRA	SUCO DE MELÃO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
TERÇA	6	MAMADEIRA	BANANA AMASSADA	ARROZ / FEIJÃO BATATA E CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
QUARTA	7	MAMADEIRA	PERA RASPADA COM COLHER	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	8	MAMADEIRA	MAÇÃ RASPADA COM COLHER	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	9	MAMADEIRA	BANANA AMASSADA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA 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. O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeo g	Carboidrato g	Vitam A mcg	Vit C mg	Cálcio mg	Ferro mg
751,95	33,47	25,68	98,48	376,04	31,26	536,94	3,23

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO DEZEMBRO CRECHE 2022

3ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

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	12	MAMADEIRA	MAÇÃ RASPADA COM COLHER	ARROZ/FEIJÃO BATATA E CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
TERÇA	13	MAMADEIRA	SUCO DE MELÃO	ARROZ/FEIJÃO ABOBRINHA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUARTA	14	MAMADEIRA	BANANA AMASSADA	ARROZ/FEIJÃO BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	15	MAMADEIRA	PERA RASPADA COM COLHER	ARROZ/FEIJÃO LEGUMES COZIDOS FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE
SEXTA	16	MAMADEIRA	MAÇÃ RASPADA COM COLHER	ARROZ/FEIJÃO LEGUMES COZIDOS FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE

4ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

SEGUNDA	19	RECESSO	ESCOLAR	
TERÇA	20	RECESSO	ESCOLAR	
QUARTA	21	RECESSO	ESCOLAR	
QUINTA	22	RECESSO	ESCOLAR	
SEXTA	23	RECESSO	ESCOLAR	

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. O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO DEZEMBRO CRECHE 2022

5ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

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	26	RECESSO	ESCOLAR	
TERÇA	27	RECESSO	ESCOLAR	
QUARTA	28	RECESSO	ESCOLAR	
QUINTA	29	RECESSO	ESCOLAR	
SEXTA	30	RECESSO	ESCOLAR	

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. O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO

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