



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB FUNDAMENTAL

DEZEMBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2
			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
5	6	7	8	9
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
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEMANA 5

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

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
434,42	16,63	10,63	65,12	626,23


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