



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

Escola: CEMEB INFANTIL

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 | Lípido g | Carboidrato g | Sódio |
| 396,09 | 13,48 | 11,43 | 58,39 | 576,16 |


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