

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA****CARDÁPIO SEMANAL 2023****Escola: APAE****JANEIRO / FEVEREIRO****SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31	1	2	3
ARROZ CHUCHU / TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SAL REPOLHO VERDE E ROXO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ CHUCHU FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELÃO	ARROZ MANDIOQUINHA E CENOURA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE TOMILHO BANANA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS COZIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO ABACAXI	MACARRÃO SALADA REPOLHO E CENOURA RALADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	MACARRÃO CHUCHU E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ VIRADO DE ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO MAÇA	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABOBRINHA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO MELÃO	YAKISSOBA CENOURA/ VAGEM/ ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO BANANA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO ATÉ 12 HORAS	MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE BISCOITOS	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS FEIJÃO COM LOURO MOLHO DE TOMATE BISCOITOS

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28			
ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA BOLINHO AO LEITE			

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 11 - 15 anos APAE			
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g
624,41	98,04	26,81	12,64

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