



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
CEMEB FUNDAMENTAL

JANEIRO / FEVEREIRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31	1	2	3

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 VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE 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 DE TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABOBRINHA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE 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 DE TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE BISCOITOS	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO DE TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO 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			

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g
468,71	17,92	11,05	72,13

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