

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA****CARDÁPIO SEMANAL 2023****Escola: APAE****MARÇO****SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHERO VERDE	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO
		BANANA	MAÇÃ	FRUTA DA ÉPOCA

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO	MACARRÃO SALADA REPOLHO COM VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	ARROZ BATATA E CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO
MELANCIA	BANANA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MAÇÃ

**SEMANA 3**

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

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
PONTO FACULTATIVO	FERIADO MUNICIPAL	ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS COZIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS FEIJÃO COM LOURO MOLHO DE TOMATE
		MELANCIA	MAÇÃ	BANANA

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECORA MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA	MACARRÃO SALADA ACELGA E BETERRABA RALADA VINAG CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE TOMILHO	POLENTA CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	ABACAXI	BOLINHO AO LEITE

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 11 - 15 anos APAE			
Calorias	Proteína g	Lípídeo g	Carboidrato g
625,97	28,60	12,79	96,39

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