



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE MARÇO 2023**

**1ª SEMANA 01 A 03 ANOS (Berçário 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS		
SEGUNDA	27			27				
TERÇA	28			28				
QUARTA	1	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA	ARROZ/ FEIJÃO SALADA DE PEPINO E TOMATE CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO DE TOMATE	1	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO MANDIOQUINHA COZIDA FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE
QUINTA	2	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO MANDIOQUINHA COZIDA FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE	2	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA	ARROZ /FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	3	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	FRUTA DA ÉPOCA	ARROZ /FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA	3	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	FRUTA DA ÉPOCA	ARROZ/FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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

**Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE**

Calorias	Prot g	Lipídeo g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mg	Cálcio mg	Ferro mg
795,43	28,52	27,50	109,46	625,31	46,22	337,28	3,98



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE MARÇO 2023**

**2ª SEMANA 01 A 03 ANOS (Berçário 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:30 HS		Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS		Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS	
SEGUNDA	6	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	6	CEREAL DE MILHO COM LEITE	PERA	ARROZ /FEIJÃO CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	
TERÇA	7	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	7	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA	ARROZ /FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	
QUARTA	8	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE	8	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	SOPA MACARRÃO/ FEIJÃO CARÁ E CENOURA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE	
QUINTA	9	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS MELANCIA BANANA E MAMÃO	SOPA MACARRÃO/ DE FEIJÃO CENOURA DEFSIADO E TOMATE	CALDO CARÁ E FRANGO MOLHO	9	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE
SEXTA	10	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO BATATA COZIDA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA	10	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS MELANCIA BANANA E MAMÃO	ARROZ /FEIJÃO BATATA COZIDA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA	

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE MARÇO 2023**

**3ª SEMANA 01 A 03 ANOS (Berçário 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:30 HS		Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS		Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	13	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU TOMATE REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA	13	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO BETERRABA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
TERÇA	14	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA	14	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU TOMATE REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA	15	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA	ARROZ/FEIJÃO SALADA DE ALFACE BETERRABA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA	15	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO	ARROZ/FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	16	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA	16	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO CENOURA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
SEXTA	17	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA	ARROZ/FEIJÃO CENOURA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE	17	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	BANANA	SOPA DE MACARRÃO FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE MARÇO 2023**

**4ª SEMANA 01 A 03 ANOS (Berçário 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS		
SEGUNDA	20	PONTO	FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	20	PONTO	FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
TERÇA	21	FERIADO	MUNICIPAL	FERIADO MUNICIPAL	21	FERIADO	MUNICIPAL	FERIADO MUNICIPAL
QUARTA	22	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA	ARROZ /FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA	22	MAMADEIRA - LEITE	MAÇÃ	ARROZ /FEIJÃO BETERRABA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUINTA	23	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E BATATA COZIDA CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE	23	MAMADEIRA - LEITE	MELANCIA	ARROZ /FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	24	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA	ARROZ /FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	24	MAMADEIRA - LEITE	BANANA	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E BATATA COZIDA CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO CRECHE MARÇO 2023

**5ª SEMANA 01 A 03 ANOS (Berçário 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:30 HS		Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS		Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	27	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	27	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELÃO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	28	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	28	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
QUARTA	29	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA	ARROZ / FEIJÃO SALADA DE TOMATE CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	29	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA	SOPA DE MACARRÃO FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	30	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA	30	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA	ARROZ/ FEIJÃO BETERRABA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	31	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAMÃO	ARROZ/ CALDO DE FEIJÃO BETERRABA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO DE TOMATE E CENOURA	31	SUCO MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO CENOURA COZIDA FRANGO DESFIADO E MOLHO DE TOMATE E CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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