



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2023

Escola: CEMEB INFANTIL

MARÇO

**SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		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
6	7	8	9	10
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
13	14	15	16	17
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	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ	BANANA

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
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
27	28	29	30	31
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOPA 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

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Pré Escola 4 - 5 anos			
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g
404,15	14,22	11,15	60,44

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