



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2023  
CEMEB APAE

ABRIL

**SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	ARROZ MANDIOQUINHA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL
MELANCIA	BANANA	ABACAXI		

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO	MACARRÃO SALADA REPOLHO ROXO E VERDE VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO	PÃO SUCO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO
BISCOITOS	MAMAO	BANANA	MAÇA	SALADA DE FRUTAS

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
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	ARROZ MANDIOCA COZIDA COM CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	FERIADO NACIONAL
MELANCIA	MAMAO	BANANA	BANANA	

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA	RISOTO AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO	YAKISSOBA ACELGA /CENOURA / VAGEM FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ CENOURA COM SALSA E CEBOLINHA COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	SOPA MACARRÃO CHUCHU E CENOURA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA BOLINHO AO LEITE
MELANCIA	MELÃO	MAÇA	BANANA	

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lípido g	Carboidrato g
626,24	25,94	13,81	96,48

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