



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2023

CEMEB FUNDAMENTAL

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 MELANCIA	ARROZ MANDIOQUINHA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO BANANA	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA BISCOITOS	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO MAMÃO	MACARRÃO SALADA REPOLHO ROXO E VERDE VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA TOMILHO MAÇÃ	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO 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 MELANCIA	ARROZ VIRADO DE ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO MAMÃO	ARROZ MANDIOCA COZIDA COM CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO BANANA	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	FERIADO NACIONAL

**SEMANA 4**

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

**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	Lipídeo g	Carboidrato g
450,45	16,44	11,61	67,61

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