



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2023  
CEMEB FUNDAMENTAL

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 SOBRECOXA FRANGO 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 Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g
468,52	18,47	11,03	71,86

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