



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
CEMEB APAE

MAIO

SEMANA 1

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------|--|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| FERIADO NACIONAL | ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO | MACARRÃO SALADA DE REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO | PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE | ARROZ ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA FRANGO COM AÇAFRÃO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO |
| | MAÇÃ | BANANA | ABACAXI | FRUTA DA ÉPOCA |

SEMANA 2

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|---|---|--|--|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| MACARRÃO CARBONARA OVOS E PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA | RISOTO DE ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA | MACARRÃO SALADA DE PEPINO COM TOMATE VINAGRETE SARDINHA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI | ARROZ BATATA E CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇA | SOPA MACARRÃO CARÁ E ABÓBORA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA |

SEMANA 3

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|--|--|---|--|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇA | ARROZ VIRADO DE ABORINHA PERNIL EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO BANANA | MACARRÃO SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI | PÃO SUCO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇA | YAKISSOBA ACELGA CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA |

SEMANA 4

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|--|---|--|---|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| MACARRÃO CARBONARA OVOS E PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA | RISOTO DE AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA | MACARRÃO SALADA DE REPOLHO E CENOURA VINAGRETE ALMÔDEGAS BOVINA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI | ARROZ MANDIOCA COZIDA COM TOMILHO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA | ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM COXA E SOBRECOXA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAMÃO |

SEMANA 5

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---|--|---|--------|-------|
| 29 | 30 | 31 | | |
| ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇA | MACARRÃO SALADA DE PEPINO COM TOMATE VINAGRETE PERNIL CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA | POLENTA SUCO ABACAXI COM HORTELÃ FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE BOLINHO AO LEITE | | |

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

| Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos | | | |
|--|------------|-----------|---------------|
| Calorias | Proteína g | Lípídeo g | Carboidrato g |
| 796,83 | 31,75 | 20,62 | 120,57 |

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