



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE MAIO 2023**

**1ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	1	FERIADO NACIONAL					
TERÇA	2	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA CANJA CENOURA E BATATA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE	CEREAL DE MILHO COM LEITE	SALADA DE FRUTAS MAMÃO BANANA E AVEIA	ARROZ/ FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO DE TOMATE
QUARTA	3	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ/ FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO DE TOMATE	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA CANJA CENOURA E BATATA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE
QUINTA	4	CEREAL DE MILHO COM LEITE	SALADA DE FRUTAS MAMÃO BANANA E AVEIA	SOPA MACARRÃO/FEIJÃO MANDIOCA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO DE TOMATE	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ/ FEIJÃO MANDIOQUINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	5	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MELANCIA PICADA	ARROZ/ FEIJÃO MANDIOQUINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	SOPA MACARRÃO/FEIJÃO MANDIOCA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO DE TOMATE

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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

**Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE**

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
776,59	26,51	26,50	109,13	582,11	52,04	275,3	3,92



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE MAIO 2023


2ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	8	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
TERÇA	9	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA AMASSADA COM AVEIA	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE
QUARTA	10	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	SOPA MACARRÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE
QUINTA	11	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA MACARRÃO/ FEIJÃO CARÁ E CENOURA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA COM CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	12	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS MAMÃO BANANA E AVEIA	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA COM CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA	CEREAL DE MILHO COM LEITE	SALADA DE FRUTAS MAMÃO BANANA E AVEIA	SOPA MACARRÃO/ FEIJÃO CARÁ E CENOURA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
776,59	26,51	26,50	109,13	582,11	52,04	275,3	3,92



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE MAIO 2023**

**3ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	15	MINGAU DE AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU TOMATE REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ/ FEIJÃO VERDURA ACELGA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA
TERÇA	16	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAMÃO PICADO	SOPA CANJA BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO E TOMATE E CHEIRO VERDE	CEREAL DE MILHO COM LEITE	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU TOMATE REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA	17	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	SOPA CANJA BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO E TOMATE E CHEIRO VERDE
QUINTA	18	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA PICADA	SOPA DE MACARRÃO FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	19	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ/ FEIJÃO VERDURA ACELGA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA DE MACARRÃO FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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

**Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE**

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
776,59	26,51	26,50	109,13	582,11	52,04	275,3	3,92



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE MAIO 2023**

**4ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)**

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	22	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	SOPA CANJA CENOURA E BATATA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	23	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELÃO PICADO OU SUCO	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA	24	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MELÃO PICADO OU SUCO	SOPA CANJA CENOURA E BATATA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE
QUINTA	25	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E MANDIOCA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	26	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABOBORA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E MANDIOCA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

Raquel Coelho Sene  
Nutricionista-CRN-3696/SP  
UGM Educação Várzea Paulista

**Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE**

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
776,59	26,51	26,50	109,13	582,11	52,04	275,3	3,92



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE MAIO 2023

5ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	29	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E INHAME CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE
TERÇA	30	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE COM CENOURA	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA	31	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MELÃO PICADO OU SUCO	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E INHAME CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MELÃO SUCO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUINTA							
SEXTA							

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
776,59	26,51	26,50	109,13	582,11	52,04	275,3	3,92