



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2023

CEMEB FUNDAMENTAL

MAIO

SEMANA 1

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

SEMANA 2

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

SEMANA 3

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

SEMANA 4

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

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	31		
BISCOITO DOCE E SUCO	LEITE COM CACAU BISCOITOS	BANANA		
ARROZ	MACARRÃO	POLENTA		
ABÓBORA REFOGADA	SALADA DE PEPINO COM	SUCO ABACAXI COM		
OVOS MEXIDOS	TOMATE VINAGRETE	HORTELÃ		
MOLHO TOMATE E CENOURA	PERNIL CUBOS	FRANGO DESFIADO		
FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA		
	MANJERICÃO	CHEIRO VERDE		
MAÇÃ	BANANA	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
651,22	22,44	19,09	97,53