



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2023  
CEMEB INFANTIL

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
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
BISCOITO DOCE E SUCO	PÃO COM MARGARINA	BANANA	LEITE COM CACAU	BISCOITO DOCE E SUCO
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 MAÇÃ	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
BISCOITO DOCE E SUCO	PÃO COM REQUEIJÃO	BANANA	LEITE COM CACAU BISCOITOS	BISCOITO DOCE E SUCO
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	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 MAÇÃ	YAKISSOBA ACELGA CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA

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 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 MAÇÃ	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM COXA E SOBRECOXA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAMÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	31		
BISCOITO DOCE E SUCO	LEITE COM CACAU BISCOITOS	BANANA		
ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA DE PEPINO COM PERNIL CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	POLENTA SUCO ABACAXI COM 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	Lípido g	Carboidrato g
608,00	19,00	19,56	89,59

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