



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE JUNHO 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							
TERÇA							
QUARTA							
QUINTA	1	MINGAU DE AVEIA	SALADA DE FRUTAS MAMÃO BANANA	SOPA MACARRÃO/FEIJÃO MANDIOCA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO DE TOMATE	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ/ FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	2	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MELANCIA PICADA	ARROZ/ FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS MAMÃO BANANA	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
802,56	28,14	27,84	111,96	585,41	56,21	310,94	4,07



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE JUNHO 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	5	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA PICADA	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO BETERRABA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ /CALDO FEIJÃO CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
TERÇA	6	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ /CALDO FEIJÃO CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	SOPA MACARRÃO / CALDO FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE
QUARTA	7	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA MACARRÃO / CALDO FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO EM TIRAS E MOLHO TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO BETERRABA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE
QUINTA	8	FERIADO NACIONAL					
SEXTA	9	PONTO FACULTATIVO					

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
802,56	28,14	27,84	111,96	585,41	56,21	310,94	4,07



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE JUNHO 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	12	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU TOMATE REFOGADOS OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ/ FEIJÃO BETERRABA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
TERÇA	13	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAMÃO PICADO	SOPA CANJA BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO E TOMATE E CHEIRO VERDE	MINGAU DE AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ/ FEIJÃO CHUCHU TOMATE REFOGADOS OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA	14	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ/ FEIJÃO BETERRABA 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	15	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	SOPA DE MACARRÃO FEIJÃO ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ/ FEIJÃO VERDURA ACELGA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	16	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
802,56	28,14	27,84	111,96	585,41	56,21	310,94	4,07



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE JUNHO 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	19	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA PICADA	SOPA CANJA CENOURA E BATATA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE	MINGAU DE AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ /FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	20	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	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E MANDIOCA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE
QUARTA	21	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	22	MINGAU DE AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E MANDIOCA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA PICADA	ARROZ /FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	23	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BOLO DE FUBÁ COM SUCO	ARROZ /FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BOLO DE FUBÁ COM SUCO	ARROZ /FEIJÃO CHUCHU REFOGADO FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM 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
802,56	28,14	27,84	111,96	585,41	56,21	310,94	4,07



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE JUNHO 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	26	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	27	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAMÃO PICADO	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE COM CENOURA	MINGAU DE AVEIA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA	28	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA AMASSADA COM AVEIA	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E CARÁ CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E CARÁ CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE
QUINTA	29	MINGAU DE AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA E MANDIOCA COZIDA FRANGO EM TIRAS E MOLHO TOMATE	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ /CALDO FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA CARNE MOÍDA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	30	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MELÃO PICADO	ARROZ /CALDO FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA CARNE MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA PICADA	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.

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
802,56	28,14	27,84	111,96	585,41	56,21	310,94	4,07