

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA****CARDÁPIO SEMANAL 2023****CEMEB FUNDAMENTAL****JUNHO****SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2
			PÃO COM MARGARINA	SUCO COM BISCOITOS
			ARROZ	ARROZ
			MANDIOCA REFOGADA	ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA
			CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO COM AÇAFRÃO
			MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE
			FEIJÃO COM LOURO	FEIJÃO
			MAMÃO	MAÇÃ

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5	6	7	8	9
SUCO COM BISCOITOS	LEITE CACAU E BISCOITOS	SUCO COM BISCOITOS		
MACARRÃO	RISOTO DE ALHO PORÓ	MACARRÃO		
CARBONARA	CENOURA E VAGEM	SALADA DE PEPINO COM TOMATE	FERIADO	PONTO
OVOS E PERNIL	CARNE BOVINA MOÍDA	VINAGRETE	NACIONAL	FACULTATIVO
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE	SARDINHA		
CHEIRO VERDE	SUCO	MOLHO TOMATE E CENOURA		
MELANCIA	BANANA	MANJERICÃO		
		ABACAXI		

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12	13	14	15	16
SUCO COM BISCOITOS	PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO COM BISCOITOS	BANANA
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	PÃO	YAKISSOBA
CHUCHU REFOGADO	ABOBRINHA REFOGADA	SALADA DE ALFACE COM	SUCO	ACELGA CENOURA
OVOS MEXIDOS	PERNIL EM CUBOS	BETERRABA RALADA VINAG	SALSICHA	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	ABACAXI	MANJERICÃO	DOCINHO DE ABÓBORA	FRUTA DA ÉPOCA
		BANANA		

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19	20	21	22	23
SUCO COM BISCOITOS	PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO COM BISCOITOS	BANANA
MACARRÃO	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	RISOTO DE ALHO PORÓ
CARBONARA	ABÓBORA REFOGADA	SALADA DE REPOLHO E CENOURA	CHUCHU E TOMATE REFOGADO	CENOURA E VAGEM
OVOS E PERNIL	CARNE BOVINA MOÍDA	VINAGRETE	COXA E SOBRECOXA DE	CARNE BOVINA MOÍDA
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE	FRANGO EM TIRAS	FRANGO	MOLHO DE TOMATE
CHEIRO VERDE	TOMILHO	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE	SUCO
MELANCIA	ABACAXI	MANJERICÃO	ALECRIM	ABACAXI
		BANANA	MAMÃO	

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
26	27	28	29	30
SUCO COM BISCOITOS	PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO COM BISCOITOS	BANANA
ARROZ	RISOTO DE AÇAFRÃO	MACARRÃO	PÃO	ARROZ
CHUCHU REFOGADO	CENOURA E VAGEM	SALADA DE ACELGA COM	SUCO	BATATA DOCE
OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA MOÍDA	BETERRABA VINAGRETE	PERNIL DESFIADO	CARNE BOVINA MOÍDA
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE	FRANGO EM TIRAS	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA
FEIJÃO COM LOURO	SUCO	MOLHO TOMATE E CENOURA	CHEIRO VERDE	ALECRIM
MELANCIA	ABACAXI	MANJERICÃO	MAÇÃ	BOLINHO AO LEITE
		BANANA		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lípido g	Carboidrato g
670,47	22,08	19,74	99,13