



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2023

CEMEB INFANTIL

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 VINAGRETE | FERIADO  | PONTO       |
| OVOS E PERNIL          | CARNE BOVINA MOÍDA      | SARDINHA                              | NACIONAL | FACULTATIVO |
| MOLHO TOMATE E CENOURA | MOLHO DE TOMATE         | MOLHO TOMATE E CENOURA                |          |             |
| CHEIRO VERDE           | SUCO                    | MANJERICÃO                            |          |             |
| MELANCIA               | BANANA                  | 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 BETERRABA RALADA VINAG | SUCO                   | ACELGA CENOURA         |
| OVOS MEXIDOS           | PERNIL EM CUBOS        | PRIMAVERA                                   | SALSICHA               | FRANGO EM TIRAS        |
| MOLHO TOMATE E CENOURA | MOLHO TOMATE E CENOURA | MOLHO TOMATE E CENOURA                      | MOLHO TOMATE E CENOURA | MOLHO TOMATE E CENOURA |
| FEIJÃO COM LOURO       | FEIJÃO PRETO COM LOURO | MANJERICÃO                                  | CHEIRO VERDE           | MANJERICÃO             |
| MAÇA                   | ABACAXI                | BANANA                                      | DOCINHO DE ABOBORA     | FRUTA DA ÉPOCA         |

**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 VINAGRETE | CHUCHU E TOMATE REFOGADO | CENOURA E VAGEM     |
| OVOS E PERNIL          | CARNE BOVINA MOÍDA | ALMÔDEGAS BOVINA                      | COXA E SOBRECOXA DE      | CARNE BOVINA MOÍDA  |
| MOLHO TOMATE E CENOURA | MOLHO DE TOMATE    | MOLHO TOMATE E CENOURA                | MOLHO DE TOMATE          | MOLHO DE TOMATE     |
| CHEIRO VERDE           | TOMILHO            | MANJERICÃO                            | ALECRIM                  | SUCO                |
| MELANCIA               | ABACAXI            | BANANA                                | MAMÃO                    | ABACAXI             |

**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 BETERRABA VINAGRETE | SUCO                   | BATATA DOCE            |
| OVOS MEXIDOS           | CARNE BOVINA MOÍDA | FRANGO EM TIRAS                          | PERNIL DESFIADO        | CARNE BOVINA MOÍDA     |
| MOLHO TOMATE E CENOURA | MOLHO DE TOMATE    | MOLHO TOMATE E CENOURA                   | MOLHO TOMATE E CENOURA | MOLHO TOMATE E CENOURA |
| FEIJÃO COM LOURO       | SUCO               | MANJERICÃO                               | CHEIRO VERDE           | ALECRIM                |
| MELANCIA               | ABACAXI            | BANANA                                   | MAÇA                   | 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 |
| 624,77   | 19,37      | 19,53    | 91,60         |

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