



REFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
CEMEB APAE

JULHO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
RECESSO ESCOLAR	ARROZ CENOURA REFOGADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO FRUTA	MACARRÃO LEGUMES REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE MAÇA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇA	ARROZ ABÓBORA REFOGADA COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	MACARRÃO SALDA DE REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO CENOURA E TOMATE ALECRIM MELÃO	POLENTA CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO ABACAXI E HORTELÃ FRUTA DA ÉPOCA

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
31				
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA				

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lípideo g	Carboidrato g
659,37	27,80	15,37	99,42


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