

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

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
SUCO COM BISCOITOS	PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO COM BISCOITOS	BANANA
MACARRÃO	ARROZ	MACARRÃO	PAO	ARROZ
CARBONARA	ABOBRINHA E CENOURA	SALADA CHICÓRIA E	SUCO	MANDIOCA
OVOS E PERNIL	REFOGADA	BETERRABA RALADA VINAGR	SALSICHA	CARNE BOVINA MOÍDA
MOLHO TOMATE E CENOURA	FRANGO EM TIRAS COM	FRANGO EM TIRAS	MOLHO CENOURA E TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA
SALSA E CEBOLINHA	AÇAFRÃO	MOLHO TOMATE E CENOURA	TOMILHO	FEIJÃO COM LOURO
MELANCIA	MOLHO DE TOMATE	MANJERICÃO	FRUTA DA EPOCA	SALADA DE FRUTAS
	FEIJÃO	BANANA		
	ABACAXI			

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
SUCO COM BISCOITOS	PÃO COM MARGARINA	SUCO COM BISCOITOS	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO COM BISCOITOS
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	POLENTA
CHUCHU REFOGADO	ABÓBORA REFOGADA COM	SALADA DE REPOLHO	BATATA DOCE	CENOURA REFOGADA
OVOS MEXIDOS	ALECRIM	COLORIDO VINAGRETE	CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO DESFIADO
MOLHO TOMATE E CENOURA	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA MOÍDA E PTS	MOLHO CENOURA E TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA
FEIJÃO COM LOURO	MOLHO DE TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA	ALECRIM	SUCO ABACAXI E HORTELÃ
MAÇA	FEIJÃO COM LOURO	MANJERICÃO	MELAO	FRUTA DA EPOCA
	MELANCIA	BANANA		

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>31</b>				
SUCO COM BISCOITOS				
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	Lípido g	Carboidrato g
660,74	22,11	20,64	95,79

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