



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
CEMEB INFANTIL

JULHO

SEMANA 1

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

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
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	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA MOÍDA E PTS	CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO DESFIADO
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO CENOURA E TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA
FEIJÃO COM LOURO	FEIJÃO COM LOURO	MANJERICÃO	ALECRIM	SUCO ABACAXI E HORTELÃ
MAÇA	MELANCIA	BANANA	MELÃO	FRUTA DA ÉPOCA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEMANA 4


SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
31				
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	Lípídeo g	Carboidrato g
607,74	18,71	20,40	87,30


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