



REFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
CEMEB APAE

SETEMBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				ARROZ CHUCHU COM CENOURA E ALHO PORÓ CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇÃ

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS COZIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	RISOTO CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE ALHO PORÓ MELÃO	MACARRÃO SALADA DE CHICÓRIA CENOURA E VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO SALADA DE FRUTAS	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	ARROZ BATATA E CENOURA REFOGADA PERNIL DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO PRETO COM LOURO MAMÃO	MACARRÃO SALADA ALFACE COM BETERRABA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE BANANA	PAO SUCO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE ABACAXI	FERIADO MUNICIPAL

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
MACARRÃO CARBONARA OVOS E PERNIL EM CUBOS PEQUENOS - BRUNOISE MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE MELANCIA	RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CÚRCUMA MAÇÃ	MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABÓBORA COM CHUCHU E ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO ABACAXI	ARROZ ABOBRINHA REFOGADA COM ALECRIM COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	RISOTO CENOURA E VAGEM PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAMÃO	MACARRÃO ACELGA E BETERRABA RALADA VINAGRETE SARDINHA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	POLENTA CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA ALECRIM BOLINHO AO LEITE

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g
633,96	23,05	15,04	91,35


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