



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023

1ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA							
TERÇA							
QUARTA							
QUINTA							
SEXTA	1	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE MAÇÃ	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	MELANCIA	ARROZ/ CALDO FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO DE TOMATE E CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 1 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO E O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO.

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro mg
676,41	32,59	20,55	91,42	180,53	10,47	490,26	3,85



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023

2ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
----------------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------

2ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

SEGUNDA	4	MAMADEIRA - LEITE	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ABOBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	SUCO DE MELÃO	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO BATATA E CENOURA COZIDA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE
TERÇA	5	MAMADEIRA - LEITE	SUCO DE MELÃO	ARROZ /CALDO FEIJÃO CENOURA E CHUCHU REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	MAMADEIRA - LEITE	SALADA DE FRUTAS (BANANA E MAMÃO AMASSADO)	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ABOBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	6	MAMADEIRA - LEITE	SALADA DE FRUTAS (BANANA E MAMÃO AMASSADO)	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO BETERRABA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ /CALDO FEIJÃO CENOURA E CHUCHU REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
QUINTA	7	FERIADO NACIONAL					
SEXTA	8	PONTO FACULTATIVO					

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

- AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO**
- BERÇÁRIO 1 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO E O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO.**

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
621,44	26,00	27,89	94,29	180,53	36,6	497,86	3,39

PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA





CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023

3ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	11	MAMADEIRA - LEITE	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE MAÇÃ	SOPA CANJA DE LEGUMES ARROZ BATATA CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE
TERÇA	12	MAMADEIRA - LEITE	MAMÃO AMASSADO	SOPA CANJA DE LEGUMES ARROZ BATATA CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE PÊRA	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	13	MAMADEIRA - LEITE	BANANA AMASSADA	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO BETERRABA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	MAMÃO AMASSADO	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE
QUINTA	14	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE PÊRA	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE	MAMADEIRA - LEITE	BANANA AMASSADA	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO BETERRABA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	15	FERIADO NACIONAL					

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 1 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO E O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO.

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
655,95	29,70	18,73	93,70	237,98	35,34	492,96	1,52



CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023

4ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)



HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	18	MAMADEIRA - LEITE	MELANCIA EM PEDAÇOS	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO CENOURA E CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE E SALSA	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE MAÇÃ	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE E CENOURA CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
TERÇA	19	MAMADEIRA - LEITE	BANANA AMASSADA	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE	MAMADEIRA - LEITE	MAMÃO AMASSADO	ARROZ/ CALDO DE FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	20	MAMADEIRA - LEITE	MAMÃO AMASSADO	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE E CENOURA CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE PÊRA	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO CENOURA E CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE E SALSA
QUINTA	21	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE MAÇÃ	SOPA CREME DE BATATA COM CENOURA E ABOBRINHA FRANGO EM TIRAS TOMATE E CHEIRO VERDE	MAMADEIRA - LEITE	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE
SEXTA	22	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE PÊRA	ARROZ/ CALDO DE FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	BANANA AMASSADA	SOPA CREME DE BATATA COM CENOURA E ABOBRINHA FRANGO EM TIRAS TOMATE E CHEIRO VERDE

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 1 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO E O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO.

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lípidos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
586,79	26,40	18,70	80,61	180,53	21,53	483,34	1,52



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023



5ª SEMANA 07 a 11 meses (Berçário 1)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30 HS	Colação 9 HS	ALMOÇO 10:45 HS	ENTRADA 12:30 HS	Lanche 14:15 HS	JANTAR 15:30 HS
SEGUNDA	25	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE MAÇÃ	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CHUCHU REFOGADO FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	SUCO MELÃO	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	26	MAMADEIRA - LEITE	BANANA AMASSADA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO CENOURA FRANGO DESFIADO E MOLHO DE TOMATE	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE PÊRA	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ACELGA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	27	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE PÊRA	ARROZ / CALDO DE FEIJÃO ACELGA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	BANANA AMASSADA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO CENOURA FRANGO DESFIADO E MOLHO DE TOMATE
QUINTA	28	MAMADEIRA - LEITE	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO / BANANA AMASSADO)	ARROZ POLENTA MOLE CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	PAPA DE MAÇÃ	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CHUCHU REFOGADO FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	29	MAMADEIRA - LEITE	SUCO MELÃO	ARROZ /CALDO DE FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	MAMADEIRA - LEITE	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO / BANANA AMASSADO)	ARROZ POLENTA MOLE CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO

2. BERÇÁRIO 1 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO E O FEIJÃO EM FORMA DE CALDINHO.

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeos g	Carboidrato g	Vitamina A mcg	Vitamina C mcg	Cálcio mg	Ferro ng
640,26	31,98	19,28	86,36	181,38	18,86	486,65	1,52