



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023**

**1ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)**

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	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ /FEIJÃO CHUCHU COM CENOURA REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA PICADA	ARROZ/ FEIJÃO SALADA DE ALFACE E TOMATE ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA COM MOLHO

**OBSERVAÇÕES :**

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES**

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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
896,04	31,71	31,93	122,23	182,62	100,28	321,88	5,01



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023

2ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

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	4	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO REFOGADA MEXIDOS E TOMATE E CENOURA ABOBORA OVOS MOLHO DE	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO DE MELÃO	ARROZ / FEIJÃO BATATA E CENOURA COZIDA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE
TERÇA	5	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO DE MELÃO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA E CHUCHU REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS	ARROZ / FEIJÃO ABOBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	6	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS	ARROZ / FEIJÃO SALADA DE BETERRABA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO CENOURA E CHUCHU REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
QUINTA	7	FERIADO NACIONAL					
SEXTA	8	PONTO FACULTATIVO					

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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
840,43	31,26	29,38	114,48	169,28	60,22	339	4,34



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023

3ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

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	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA CANJA DE LEGUMES ARROZ BATATA CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE
TERÇA	12	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO EM PEDAÇOS	SOPA CANJA DE LEGUMES ARROZ BATATA CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE	MINGAU DE AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	13	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJAO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE
QUINTA	14	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJAO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	15	FERIADO MUNICIPAL					

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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
920,25	34,45	28,75	133,05	184,71	107,25	130,31	6,01



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023**

**4ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)**

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	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA EM PEDAÇOS	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO CENOURA E CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE E SALSA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
TERÇA	19	MINGAU DE AVEIA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	20	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO CENOURA E CARNE MOIDA COM MOLHO DE TOMATE E SALSA
QUINTA	21	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA CREME DE BATATA COM CENOURA E ABOBRINHA FRANGO EM TIRAS TOMATE E CHEIRO VERDE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE
SEXTA	22	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA	CEREAL DE MILHO COM LEITE	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	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 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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
867,21	34,76	27,01	123,4	182,7	62,94	342,56	4,41



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2023

5ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

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	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ /FEIJÃO CHUCHU REFOGADO FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO MELÃO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	26	MINGAU DE AVEIA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO CENOURA FRANGO DESFIADO E MOLHO DE TOMATE	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO SALADA DE ACELGA E BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	27	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO SALADA DE ACELGA E BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO CENOURA FRANGO DESFIADO E MOLHO DE TOMATE
QUINTA	28	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO / BANANA)	ARROZ POLENTA MOLE CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ /FEIJÃO CHUCHU REFOGADO FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	29	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	SUCO MELÃO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO E MOLHO TOMATE COM CENOURA	CEREAL DE MILHO COM LEITE	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO / BANANA)	ARROZ POLENTA MOLE CENOURA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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
1011,07	37,00	34,00	141,00	215,01	63,92	438,43	4,99