



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2023

CEMEB FUNDAMENTAL

SETEMBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1
				BISCOITOS COM SUCO ARROZ CHUCHU COM CENOURA E ALHO PORÓ CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
BISCOITOS COM SUCO ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS COZIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO RISOTO CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE ALHO PORÓ MELAO	LEITE COM CACAU E BISCOITOS MACARRAO 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
BISCOITOS COM SUCO ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇA	PAO COM MARGARINA E SUCO ARROZ BATATA E CENOURA REFOGADA PERNIL DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO PRETO COM LOURO MAMAIO	LEITE COM CACAU E BISCOITOS MACARRAO SALADA ALFACE COM BETERRABA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE BANANA	MAÇA 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
BISCOITOS COM SUCO MACARRAO CARBONARA OVOS E PERNIL EM CUBOS PEQUENOS - BRUNOISE MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE MELANCIA	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CÚRCUMA MAÇA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS MACARRAO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	MAÇA ARROZ ABÓBORA COM CHUCHU E ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO ABACAXI	BISCOITOS COM SUCO ARROZ ABOBRINHA REFOGADA COM ALECRIM COXA E SOBRECORA DE FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
BISCOITOS COM SUCO ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	PÃO COM MARGARINA E SUCO RISOTO CENOURA E VAGEM PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAMÃO	LEITE COM CACAU E BISCOITOS MACARRÃO ACELGA E BETERRABA RALADA VINAGRETE SARDINHA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	BISCOITOS COM SUCO POLENTA CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE ABACAXI	MAÇA 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	Lípideo g	Carboidrato g
647,05	21,65	19,30	96,21


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