



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
CEMEB INFANTIL

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
				MAÇÃ

SEMANA 2

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

SEMANA 3

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

SEMANA 4

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

SEMANA 5

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

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lípídeo g	Carboidrato g
607,54	18,60	19,68	88,64


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