



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ZONA URBANA



Associação de Pais e Amigos Excepcionais
FAIXA ETÁRIA 16 - 30 ANOS
OUTUBRO/2023

SEMANA 1				
SEGUNDA 2	TERÇA 3	QUARTA 4	QUINTA 5	SEXTA 6
MACARRÃO CARBONARA COM CENOURA OVOS E PERNIL EM CUBOS MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO EM TIRAS COM CÚRCUMA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO	MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO E CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CÚRCUMA	ARROZ ABÓBORA REFOGADA COM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO
MELANCIA	BANANA	ABACAXI	MELÃO	MAÇÃ
SEMANA 2				
SEGUNDA 9	TERÇA 10	QUARTA 11	QUINTA 12	SEXTA 13
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO DE TOMATE ALHO PORÓ	PÃO SUCO SALSICHA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO
MAÇÃ	MELANCIA	BANANA		
SEMANA 3				
SEGUNDA 16	TERÇA 17	QUARTA 18	QUINTA 19	SEXTA 20
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ BATATA E CENOURA REFOGADAS PERNIL DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO PRETO COM LOURO	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	YAKISSOBA CENOURA / VAGEM / ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO
MELANCIA	MAMÃO	BANANA	ABACAXI	MELÃO
SEMANA 4				
SEGUNDA 23	TERÇA 24	QUARTA 25	QUINTA 26	SEXTA 27
MACARRÃO CARBONARA COM CENOURA OVOS E PERNIL EM CUBOS PEQUENOS - BRUNOISE MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE	RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CÚRCUMA	MACARRÃO SALADA DE CHICÓRIA SARDINHA MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO	ARROZ ABÓBORA COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO	ARROZ ABOBRINHA REFOGADA COM COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO
MELÃO	BANANA	ABACAXI	MELANCIA	MAÇÃ
SEMANA 5				
SEGUNDA 30	TERÇA 31	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ARROZ CHUCHU E TOMATE REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO			
MELANCIA	BOLINHO AO LEITE			

Cardápio sujeito a alterações

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE

Cardápio elaborado considerando as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista - CRN-3060938/SP
UGM Educação Várzea Paulista

Média Semanal da Composição Nutricional considerando 20% das Necessidades Diárias				
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET
		552	88	23
	116%	63%	12%	20%

% de adequação em relação à referência do PNAE, conforme anexo IV da Lei Federal nº 11.947, de 16 de junho de 2009