



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



BERÇÁRIO 2 | MATERNAL 1 E 2
FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS
OUTUBRO/2023

1ª SEMANA							
HORÁRIOS / DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	2	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO MANDIOCA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	MELÃO PICADO	ARROZ /FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	3	MINGAU DE AVEIA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ /POLENTA MOLE CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	SOPA CANJA BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE
QUARTA	4	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	SOPA CANJA BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE	MINGAU DE AVEIA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ /POLENTA MOLE CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE
QUINTA	5	MINGAU DE AVEIA	MELÃO PICADO	ARROZ /FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO SALADA DE TOMATE LEGUMES REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	6	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO SALADA DE TOMATE LEGUMES REFOGADOS CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ /FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE COM CENOURA

Cardápio sujeito a alterações

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para menores de 2 anos

Rebeca Vieira Silva
 Nutricionista – CRN-3000938/SP
 UGM Educação Várzea Paulista

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE							
Calorias (Kcal)	Prot (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
794,38	28,00	26,00	114,00	449,35	52,31	337,39	3,83



CARDÁPIO TEMÁTICO PARA SEMANA DA CRIANÇA

2ª SEMANA							
HORÁRIOS / DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	9	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA EM PEDAÇOS	SOPA MACARRÃO / FEIJÃO CENOURA CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE	SUCO DE FRUTA COM BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU	MELÃO PICADO	ARROZ /FEIJÃO BATATA DOCE REFOGADA FRANGO EM TIRAS E MOLHO DE TOMATE
TERÇA	10	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SALADA DE FRUTAS (BANANA E MAMÃO)	SUCO DE FRUTA PÃO CARNE MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ /FEIJÃO SALADA DE ALFACE E TOMATE ABÓBORA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
QUARTA	11	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	SUCO COM BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU	ARROZ /FEIJÃO SALADA DE ALFACE E TOMATE BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE	MINGAU DE AVEIA	SALADA DE FRUTAS (BANANA E MAMÃO)	SUCO DE FRUTA PÃO FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUINTA	12	FERIADO NACIONAL					
SEXTA	13	PONTO FACULTATIVO					

Cardápio sujeito a alterações

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para menores de 2 anos

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

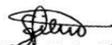
Calorias (Kcal)	Prot (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
736,69	28,00	25,00	102,00	969	43,27	378,57	4,11



3ª SEMANA							
HORÁRIOS / DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	16	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO DE TOMATE E CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
TERÇA	17	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAMÃO EM PEDAÇOS	SOPA DE MACARRÃO COM ABOBORA E CHUCHU FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE	MINGAU DE AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	SALADA DE ALFACE E TOMATE RISOTO DE CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE
QUARTA	18	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUINTA	19	MINGAU DE AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	SALADA DE ALFACE E TOMATE RISOTO DE CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	SOPA DE MACARRÃO COM ABOBORA E CHUCHU FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE
SEXTA	20	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SOPA CANJA DE LEGUMES COM CENOURA E CHUCHU FRANGO EM TIRAS TOMATE E CHEIRO VERDE	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO ABOBRINHA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA

Cardápio sujeito a alterações

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para menores de 2 anos


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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias (Kcal)	Prot (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
796,52	28,00	26,00	116,00	361,33	66,4	349,54	3,91



4ª SEMANA							
HORÁRIOS / DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	23	CEREAL DE MILHO COM LEITE	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 DE MACARRÃO COM ABOBRINHA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE
TERÇA	24	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	SOPA DE MACARRÃO COM ABOBRINHA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE	MINGAU DE AVEIA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	25	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	SALADA DE REPOLHO E TOMATE RISOTO DE LEGUMES VAGEM E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE
QUINTA	26	MINGAU DE AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SALADA DE REPOLHO E TOMATE RISOTO DE LEGUMES VAGEM E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	27	SUCO DE LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	ARROZ / FEIJÃO BETERRABA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA

Cardápio sujeito a alterações

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para menores de 2 anos

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias (Kcal)	Prot (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
796,13	29,00	25,00	115,00	363,1	102,26	328,13	3,57



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

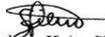


BERÇÁRIO 2 | MATERNAL 1 E 2
FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS
OUTUBRO/2023

5ª SEMANA							
HORÁRIOS / DIAS SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	30	MINGAU DE AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ /FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE COM CENOURA	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELÃO PICADO	ARROZ / FEIJÃO BATATA DOCE REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
TERÇA	31	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA RODELAS OU AMASSADA COM AVEIA	ARROZ / FEIJÃO BATATA DOCE REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ /FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUARTA							
QUINTA							
SEXTA							

Cardápio sujeito a alterações

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para menores de 2 anos


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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias (Kcal)	Prot (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
863,90	33,96	26,45	124,86	1103,23	11,26	502,91	4,29

