



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
 UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 ZONA URBANA | CARDÁPIO CRECHE PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL



BERÇÁRIO 2
 FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

2ª SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	6	SUCO DE MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	SALADA DE REPOLHO ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS BETERRABA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS ABÓBORA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
TERÇA	7	LEITE COM CACAU BISCOITO	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA CHUCHU REFOGADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE LARANJA PÃO COM MANTEIGA	BANANA COM AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS ABOBRINHA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	8	LEITE COM CACAU PÃO COM MANTEIGA	BANANA COM AVEIA	SALADA DE REPOLHO E TOMATE RISOTO FRANGO DESFIADO VAGEM E CENOURA MOLHO DE TOMATE	MINGAU DE AVEIA	MAMÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA CHUCHU REFOGADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUINTA	9	LEITE COM CACAU BISCOITO	MINGAU DE AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA BETERRABA REFOGADA MOLHO DE TOMATE	CERAL DE MILHO COM LEITE	MELÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO DESFIADO CENOURA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	10	SUCO DE LARANJA PÃO COM MANTEIGA	PÊRA CORTADA AO MEIO	SALADA DE ALFACE E TOMATE ARROZ FEIJÃO COM LOURO FÍGADO BOVINO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	BANANA COM AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS ABÓBORA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA

OBSERVAÇÕES:

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE

Renata Vietra Silva
 Nutricionista – CRN-3060938/SP
 UGM Educação Várzea Paulista

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE							
Energia (Kcal)	Prot (g) 10% a 15 % do VET	LIP (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
867,21	34,76	27,01	123,4	182,7	62,94	342,56	4,41
122%	15%	28%	57%				



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
 UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 ZONA URBANA | CARDÁPIO CRECHE PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL



BERÇÁRIO 2
 FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

3ª SEMANA		DIAS	DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	13		MINGAU DE AVEIA	MELANCIA EM PEDAÇOS	ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS CHUCHU REFOGADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA	LEITE COM CACAU BISCOITO	MELÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS ABOBRINHA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
TERÇA	14		LEITE COM CACAU BISCOITO	BANANA COM AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS CENOURA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	MAÇA CORTADA AO MEIO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA CENOURA E VAGEM REFOGADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	15	FERIADO NACIONAL						
QUINTA	16		SUCO DE LARANJA PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	SALADA DE ALFACE E TOMATE ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA CENOURA E VAGEM REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	LEITE COM CACAU PÃO COM MANTEIGA	PÊRA CORTADA AO MEIO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS ABÓBORA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA	17		LEITE COM CACAU BISCOITO	BANANA COM AVEIA	SOPA CANJA DE LEGUMES COM FRANGO EM TIRAS CENOURA E CHUCHU MOLHO DE TOMATE E CHEIRO VERDE	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAMÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA ABOBRINHA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE

Renata Vieira Silva
 Nutricionista – CRN-3060928/SP
 UGM Educação Várzea Paulista

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE							
Energia (Kcal)	Prot (g) 10% a 15 % do VET	LIP (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
867,21	34,76	27,01	123,4	182,7	62,94	342,56	4,41
122%	15%	28%	57%				



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
 UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 ZONA URBANA | CARDÁPIO CRECHE PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL



BERÇÁRIO 2
 FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

4ª SEMANA		HORÁRIOS / SEMANA	DIAS	DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	20	FERIADO							
TERÇA	21	LEITE COM CACAU BISCOITO	MELANCIA PICADA	SOPA DE MACARRÃO COM INHAME E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE	SUCO DE MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA ABÓBORA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA		
QUARTA	22	SUCO DE MELANCIA PÃO COM MANTEIGA	BANANA COM AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA BETERRABA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	PÊRA CORTADA AO MEIO	SOPA DE MACARRÃO COM INHAME E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE		
QUINTA	23	MINGAU DE AVEIA	MAMÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA MANDIOCA COZIDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	LEITE COM CACAU PÃO COM MANTEIGA	BANANA COM AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO BATATA DOCE REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE		
SEXTA	24	SUCO DE LARANJA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS BATATA DOCE REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	CEREAL DE MILHO COM LEITE	MAMÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA MANDIOCA COZIDA MOLHO DE TOMATE		

OBSERVAÇÕES:

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE							
Energia (Kcal)	Prot (g) 10% a 15 % do VET	LIP (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
867,21	34,76	27,01	123,4	182,7	62,94	342,56	4,41
122%	15%	28%	57%				



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
 UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 ZONA URBANA | CARDÁPIO CRECHE PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL



BERÇÁRIO 2
 FAIXA ETÁRIA 1 A 3 ANOS

5ª SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	27	LEITE COM CACAU BISCOITO	MELANCIA PICADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO DESFIADA CENOURA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINAM OÍDA BETERRABA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
TERÇA	28	SUCO DE LARANJA PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA BETERRABA COZIDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	LEITE COM CACAU BISCOITO	BANANA COM AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO DESFIADA CENOURA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
QUARTA	29	LEITE COM CACAU BISCOITO	BANANA COM AVEIA	SOPA MACARRÃO COM FEIJÃO MANDIOQUINHA E ABOBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	SUCO DE LARANJA PÃO COM MANTEIGA	MAMÃO PICADO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA ABOBRINHA REFOGADA MOLHO TOMATE COM CENOURA
QUINTA	30	SUCO DE LARANJA PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO DESFIADO ABOBRINHA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA	MINGAU DE AVEIA	BANANA COM AVEIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS ABÓBORA REFOGADA MOLHO DE TOMATE E CENOURA
SEXTA							

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE

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

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE							
Energia (Kcal)	Prot (g) 10% a 15 % do VET	LIP (g) 25% a 35% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
867,21	34,76	27,01	123,4	182,7	62,94	342,56	4,41
122%	15%	28%	57%				

