



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

APAE  
FAIXA ETÁRIA 19 - 60 ANOS  
JANEIRO | 2024



SEGUNDA 1	TERÇA 2	QUARTA 3	QUINTA 4	SEXTA 5
SEGUNDA 8	TERÇA 9	QUARTA 10	QUINTA 11	SEXTA 12
SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17	QUINTA 18	SEXTA 19
SEGUNDA 22	TERÇA 23	QUARTA 24	QUINTA 25	SEXTA 26
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVO COZIDO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA COM ALECRIM	MACARRÃO COM MANJERICÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA REFOGADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE MOÍDA COM TOMILHO AO MOLHO DE TOMATE ABÓBORA REFOGADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  FRANGO EM TIRAS  CENOURA REFOGADA COM ALECRIM
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MAMÃO	MAÇÃ
SEGUNDA 29	TERÇA 30	QUARTA 31		
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE	RISOTO DE ALHO PORÓ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM  SUCO DE UVA OGÂNICO DA AGRICULTURA FAMILIAR	ARROZ   FEIJÃO PRETO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA		
MAÇÃ	MAMÃO	ABACAXI		

Cardápio sujeito a alterações | Elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para a População Brasileira

Média Semanal da Composição Nutricional considerando 30% das Necessidades Diárias Referência Infantil 4- 5 anos

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

*Jaqueline Carboneri Brando*  
Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

*Rebeca Vieira Silva*  
Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938