



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

APAE
FAIXA ETÁRIA 19 - 60 ANOS
FEVEREIRO | 2024



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2
			MACARRÃO COM MANJERICÃO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA E CENOURA À VINAGRETE MAÇÃ	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO AO MOLHO TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM REFOGADA SUCO DE UVA ORGÂNICO *AGRICULTURA FAMILIAR MELANCIA
5	6	7	8	9
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E ABÓBORA MELÃO	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO CARNE BOVINA E PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA AO MOLHO E TOMATE CENOURA SALADA DE REPOLHO ROXO E VERDE MAMÃO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO TOMATE E CENOURA ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA ABACAXI	MACARRÃO YAKISSOBA FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA / VAGEM / ACELGA MAÇÃ
12	13	14	15	16
PONTO FACULTATIVO CARNIVAL	PONTO FACULTATIVO CARNIVAL	PONTO FACULTATIVO QUARTA-FEIRA DE CINZAS	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO DESFIADO CENOURA E VAGEM SUCO DE UVA ORGÂNICO *AGRICULTURA FAMILIAR MELÃO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANDIOQUINHA E CENOURA REFOGADA COM ALECRIM MAÇÃ
19	20	21	22	23
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE MELANCIA	RISOTO DE ALHO PORÓ CARNE MOÍDA CENOURA E VAGEM REFOGADA MELÃO	MACARRÃO COM SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE E TOMATE À VINAGRETE BANANA AGRICULTURA FAMILIAR	PÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO *AGRICULTURA FAMILIAR MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO COM LOURO PERNIL AO MOLHO DE TOMATE VIRADO DE ABOBRINHA ABACAXI
26	27	28	29	
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM CENOURA RALADA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE BETERRABA REFOGADA MAMÃO	MACARRÃO À PRIMAVERA CENOURA E VAGEM SALADA DE ALFACE E BETERRABA BANANA AGRICULTURA FAMILIAR	ARROZ FEIJÃO COM LOURO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE CENOURA REFOGADA DOCE DE GOIABA	
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 Média EJA - 19 - 60 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
	672	106,0	29,0	14,0
	124%	63%	17%	19%

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