



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

ENSINO FUNDAMENTAL
FAIXA ETÁRIA 6 -10 ANOS
FEVEREIRO | 2024



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA 1	SEXTA 2

SEGUNDA 5	TERÇA 6	QUARTA 7	QUINTA 8	SEXTA 9

SEGUNDA 12	TERÇA 13	QUARTA 14	QUINTA 15	SEXTA 16
			SUCO BISCOITO SALGADO	SUCO BISCOITO DOCE
PONTO FACULTATIVO CARNAVAL	PONTO FACULTATIVO CARNAVAL	PONTO FACULTATIVO QUARTA-FEIRA DE CINZAS	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO DESFIADO CENOURA E VAGEM SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>*AGRICULTURA FAMILIAR</small>	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANDIOQUINHA E CENOURA REFOGADA COM ALECRIM
			MELÃO	MAÇÃ

SEGUNDA 19	TERÇA 20	QUARTA 21	QUINTA 22	SEXTA 23
SUCO BISCOITO SALGADO	SUCO PÃO COM REQUEIJÃO	MAÇÃ	LEITE COM CACAU BISCOITO DOCE	BANANA
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE	RISOTO DE ALHO PORÓ CARNE MOÍDA CENOURA E VAGEM REFOGADA	MACARRÃO COM SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE E TOMATE À VINAGRETE	PÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>*AGRICULTURA FAMILIAR</small>	ARROZ FEIJÃO PRETO COM LOUR PERNIL AO MOLHO DE TOMATE VIRADO DE ABOBRINHA
MELANCIA	MELÃO	BANANA <small>AGRICULTURA FAMILIAR</small>	MAÇÃ	ABACAXI

SEGUNDA 26	TERÇA 27	QUARTA 28	QUINTA 29	SEXTA
SUCO BISCOITO SALGADO	SUCO PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU BISCOITO DOCE	MAÇÃ	
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE BETERRABA REFOGADA	MACARRÃO À PRIMAVERA CENOURA E VAGEM SALADA DE ALFACE E BETERRABA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE CENOURA REFOGADA	
MELANCIA	MAMÃO	BANANA <small>AGRICULTURA FAMILIAR</small>	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 Ensino Fundamental 6- 10 anos

Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET	CHO (g) 55% a 65% do VET
	624	14 % (20 gramas)	24 % (16 gramas)	62 % (89 gramas)

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