




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

APAE  
FAIXA ETÁRIA 19 - 60 ANOS  
MARÇO | 2024



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
				1 MACARRÃO YAKISSOBA FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA   VAGEM   ACELGA MELANCIA	
SEGUNDA 4	TERÇA 5	QUARTA 6	QUINTA 7	SEXTA 8	
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 À PRIMAVERA CENOURA E VAGEM SALADA DE ALFACE E BETERRABA BANANA <small>* AGRICULTURA FAMILIAR</small>	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO TOMATE E CENOURA ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA GOIABA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA DOCE REFOGADA COM ALECRIM MAMÃO	
SEGUNDA 11	TERÇA 12	QUARTA 13	QUINTA 14	SEXTA 15	
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA COM ALECRIM MELANCIA	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO DEFIADO CENOURA E VAGEM SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>* DA AGRICULTURA FAMILIAR</small> MAMÃO	MACARRÃO SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E SALADA DE REPOLHO ROXO E REPOLHO VERDE BANANA <small>* AGRICULTURA FAMILIAR</small>	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANDIOQUINHA E CENOURA REFOGADA COM ALECRIM GOIABA	ARROZ   FEIJÃO PRETO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA ABACAXI	
SEGUNDA 18	TERÇA 19	QUARTA 20	QUINTA	SEXTA	
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE COM CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA COM ALECRIM MAMÃO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM MANJERICÃO SALADA DE PEPINO E TOMATE MAÇÃ	FERIADO MUNICIPAL Aniversário do Município de Várzea Paulista	PONTO FACULTATIVO	
SEGUNDA 25	TERÇA 26	QUARTA * 27 CARDÁPIO DA PÁSCOA	QUINTA 28	SEXTA 29	
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM CENOURA RALADA MELANCIA	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA À VINAGRETE MELÃO	PÃO CARNE MOÍDA O AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>* DA AGRICULTURA FAMILIAR</small> PUDIM DE CHOCOLATE (leite, amido e cacau)	PONTO FACULTATIVO Quinta-Feira Santa	FERIADO MUNICIPAL Sexta-Feira Santa Feliz Páscoa! 	
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 20% das Necessidades Diárias Referência - EJA 19 - 30 anos					
Composição Nutricional Semanal)	(Média	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET
		466	71 (g) - 61%	23 (g) - 20%	10 (g) - 20%

  
Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

  
Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

  
Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938