



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA 1	SEXTA 2
				LEITE COM CACAU BISCOITO SALGADO
				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
LEITE COM CACAU BISCOITO DOCE	SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>* DA AGRICULTURA FAMILIAR</small> PÃO COM MARGARINA	SUCO BISCOITO SALGADO	GOIABA	BANANA
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E ABÓBORA	MACARRÃO À PRIMAVERA CENOURA E VAGEM SALADA DE ALFACE E BETERRABA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO TOMATE E CENOURA ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA DOCE REFOGADA COM ALECRIM
MELANCIA	MELÃO	BANANA <small>* AGRICULTURA FAMILIAR</small>	ABACAXI	MAMÃO
SEGUNDA 11	TERÇA 12	QUARTA 13	QUINTA 14	SEXTA 15
SUCO BISCOITO SALGADO	LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO BISCOITO DOCE	GOIABA	BANANA
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA COM ALECRIM	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO DEFIADO CENOURA E VAGEM SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>* DA AGRICULTURA FAMILIAR</small>	MACARRÃO SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E SALADA DE REPOLHO ROXO E REPOLHO VERDE	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANDIOQUINHA E CENOURA REFOGADA COM ALECRIM	ARROZ   FEIJÃO PRETO COM LOUR PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA
MELANCIA	MAMÃO	BANANA <small>* AGRICULTURA FAMILIAR</small>	MELÃO	ABACAXI
SEGUNDA 18	TERÇA 19	QUARTA 20	QUINTA	SEXTA
LEITE COM CACAU BISCOITO DOCE	SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>* DA AGRICULTURA FAMILIAR</small> PÃO COM MARGARINA	LEITE COM CACAU BISCOITO SALGADO		
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE COM CHEIRO VERDE	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA COM ALECRIM	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOHO DE TOMATE E CENOURA COM MANJERICÃO SALADA DE PEPINO E TOMATE	FERIADO MUNICIPAL Aniversário do Município de Várzea Paulista	PONTO FACULTATIVO
MELANCIA	MAMÃO	MAÇÃ		
SEGUNDA 25	TERÇA 26	QUARTA * 27 CARDÁPIO DA PÁScoa	QUINTA 28	SEXTA 29
SUCO BISCOITO	LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	MAÇÃ		FERIADO MUNICIPAL Sexta-Feira Santa Feliz Páscoa! 
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM CENOURA RALADA	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA À VINAGRETE	PÃO CARNE MOÍDA O AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA SUCO DE UVA ORGÂNICO <small>* DA AGRICULTURA FAMILIAR</small>	PONTO FACULTATIVO Quinta-Feira Santa	
MELANCIA	MELÃO	PUDIM DE CHOCOLATE (leite, amido e cacau)		

Cardápio sujeito a alterações | Elaborado de acordo com as recomendações da Resolução n° 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)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET
		553	85 (g) - 61 %	21 (g) 15%

  
Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

  
Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

  
Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938