



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

APAE  
FAIXA ETÁRIA 19 - 30 ANOS  
JUNHO | 2024



SEGUNDA 3	TERÇA 4	QUARTA 5	QUINTA 6	SEXTA 7
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE	MACARRÃO AO MOLHO SUGO  FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ  CARNE MOÍDA E PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA	RISOTO DE AÇAFRÃO  FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM
MELÃO	MELANCIA	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MAMÃO	ABACAXI

SEGUNDA 10	TERÇA 11	QUARTA 12	QUINTA 13	SEXTA 14 - CARDÁPIO JUNINO
MACARRÃO À CARBONARA  OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	ARROZ  CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA CHEIRO VERDE	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA DOCE REFOGADA COM ALECRIM	PÃO  SALSICHA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO DA AGRICULTURA FAMILIAR
MELANCIA	MAMÃO	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MELÃO	ESPIGA DE MILHO

SEGUNDA 17	TERÇA 18	QUARTA 19	QUINTA 20	SEXTA 21
ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA	MACARRÃO  SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO ROXO E REPOLHO BRANCO	ARROZ   FEIJÃO PRETO COM LOURO  PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA	CANJA COM ARROZ  FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA E ABÓBORA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E CENOURA REFOGADO
MELÃO	MELANCIA	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MAÇÃ	MAMÃO

SEGUNDA 24	TERÇA 25	QUARTA 26	QUINTA 27	SEXTA 28
MACARRÃO À CARBONARA  OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA	ARROZ   FEIJÃO COM LOURO  PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABOBRINHA E CENOURA	RISOTO DE ALHO PORÓ  CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VAGEM E CENOURA	POLENTA AO SUGO  FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ
MELANCIA	MELÃO	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MAMÃO	BANANADA SEM AÇÚCAR

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 a 30 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
		580	75(g) - 55%	27(g) - 15%
Qualidade do cardápio - Classificação IQCosan				82,5 (Adequado)

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva  
Nutricionista CRN3 60938