



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

APAE
FAIXA ETÁRIA 19 - 60 ANOS
MAIO | 2024



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 1	QUINTA 2	SEXTA 3
		FERIADO NACIONAL	MACARRÃO YAKISSOBA FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO CENOURA VAGEM ACELGA	PÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO - AGRICULTURA FAMILIAR
			TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MAÇÃ
SEGUNDA 6	TERÇA 7	QUARTA 8	QUINTA 9	SEXTA 10
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE	MACARRÃO SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE TOMATE E PEPINO	RISOTO DE ALHO PORÓ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA E CENOURA
MELÃO	BANANA	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	CAQUI	BANANA
SEGUNDA 13	TERÇA 14	QUARTA 15	QUINTA 16	SEXTA 17
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO - AGRICULTURA FAMILIAR	ARROZ FEIJÃO PRETO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA	MACARRÃO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA À VINAGRETE
MELANCIA	MAMÃO	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MELÃO	MAÇÃ
SEGUNDA 20	TERÇA 21	QUARTA 22	QUINTA 23	SEXTA 24
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO BRANCO E REPOLHO ROXO	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABOBRINHA REFOGADA	PÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO DA AGRICULTURA FAMILIAR
MELÃO	BANANA	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MELANCIA	ABACAXI
SEGUNDA 27	TERÇA 28	QUARTA 29	QUINTA 30	SEXTA 31
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA E CHEIRO VERDE COM CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E ABÓBORA REFOGADA	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM	FERIADO NACIONAL CORPUS CHRISTI	PONTO FACULTATIVO
MELANCIA	BANANA	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 20% das Necessidades Diárias Referência EJA 16 - 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
	552	61%	19%	20%
Qualidade do Cardápio - Classificação IQCOSAN				77,7 (Adequado)

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