



2ª SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	4	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ CUSCUZ COM OVO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM BERINJELA ABÓBORA REFOGADA	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	MELÃO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, ERVILHA E MOLHO BRANCO
TERÇA	5	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	MINGAU DE AVEIA COM BANANA AMASSADA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS SALADA DE ALFACE COM TOMATE	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	LARANJA	POLENTA CREMOSA CARNE DESFIADA AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA E VAGEM
QUARTA	6	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO CUSCUZ COM OVO	SALADA DE FRUTA (MANGA, BANANA, MELANCIA)	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE REPOLHETE	LEITE COM CACAU TORTA SALGADA	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS MANDIOCA
QUINTA	7	LEITE COM CACAU TORTA SALGADA	MAMÃO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, ERVILHA E MOLHO BRANCO	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ CUSCUZ COM OVO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM BERINJELA ABÓBORA REFOGADA
SEXTA	8	LEITE COM CACAU PÃO DE POLVILHO	PERA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA ABOBRINHA REFOGADA	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	BANANA	ARROZ, FEIJÃO QUIBE DE FORNO (COM CENOURA RALADA E HORTELÃ) PURÊ DE BATATA COM CENOURA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA MENORES DE 2 ANOS ; AS FRUTAS DEVEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; 07:30h | 09:00h | 10:45h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); 12:30h | 14:15 h | 15:30h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS).

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	91% (Adequado)
Energia (kcal)	378,4	Energia (kcal)	756,8	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	95% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	55,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	111,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	13,9	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	27,8		
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	11,7	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	23,4		
Cálcio (mg)	184,3	Cálcio (mg)	368,6		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,3		
Vitamina A (mcg)	155,9	Vitamina A (mcg)	311,8		
Vitamina C (mg)	19,7	Vitamina C (mg)	39,5		

*Jaqueline Carboneri Brando*  
 Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
 Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713



3º SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	11	SUCO DE MELANCIA COM BETERRABA CUSCUZ COM OVO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS SALADA DE ALFACE COM TOMATE	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA ABOBRINHA REFOGADA
TERÇA	12	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	MAMÃO	POLENTA CREMOSA CARNE DESFIADA AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA E VAGEM	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO CUSCUZ COM OVO	MANGA	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE REPOLHETE
QUARTA	13	LEITE COM CACAU BOLO DE CENOURA	BANANA	ARROZ, FEIJÃO QUIBE DE FORNO (COM CENOURA RALADA E HORTELÃ) ABÓBORA REFOGADA	SUCO DE LARANJA COM CENOURA CUSCUZ COM OVO	PERA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS SALADA DE ALFACE COM TOMATE
QUINTA	14	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	MAÇÃ	ARROZ, LENTILHA PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA	LEITE COM CACAU BOLO DE CENOURA	MAMÃO	MACARRÃO AO SUGO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA SELETA DE BATATA E CHUCHU
SEXTA	15	FERIADO NACIONAL PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA					

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA MENORES DE 2 ANOS ; AS FRUTAS DEVEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; 07:30h | 09:00h | 10:45h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); 12:30h | 14:15 h | 15:30h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS).

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	91% (Adequado)
Energia (kcal)	378,4	Energia (kcal)	756,8	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	95% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	55,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	111,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	13,9	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	27,8		
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	11,7	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	23,4		
Cálcio (mg)	184,3	Cálcio (mg)	368,6		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,3		
Vitamina A (mcg)	155,9	Vitamina A (mcg)	311,8		
Vitamina C (mg)	19,7	Vitamina C (mg)	39,5		

*Jaqueline Carboneri Brando*  
 Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
 Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713



4º SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	18	SUCO DE LARANJA COM COUVE CUSCUZ COM OVO	MELÃO	ARROZ FRICASSE DE FRANGO COM TOMATE CENOURA BATATA ASSADA	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM MOLHO DE TOMATE  PURÊ DE ABÓBORA
TERÇA	19	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	BANANA	MACARRÃO AO SUGO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA SELETA DE BATATA E CHUCHU	SUCO DE MELANCIA COM BETERRABA CUSCUZ COM OVO	LARANJA	SOPA CANJA COM ARROZ, FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E INHAME
QUARTA	20	FERIADO MUNICIPAL DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA					
QUINTA	21	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA  VIRADINHO DE COUVE	LEITE COM CACAU PÃO DE POLVILHO	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA  MANDIOCA REFOGADA
SEXTA	22	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	PERA	SOPA CANJA COM ARROZ, FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E INHAME	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	BANANA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA  VIRADINHO DE COUVE

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA MENORES DE 2 ANOS ; AS FRUTAS DEVEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; 07:30h | 09:00h | 10:45h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); 12:30h | 14:15 h | 15:30h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS).

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	91% (Adequado)
Energia (kcal)	378,4	Energia (kcal)	756,8	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	95% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	55,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	111,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	13,9	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	27,8		
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	11,7	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	23,4		
Cálcio (mg)	184,3	Cálcio (mg)	368,6		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,3		
Vitamina A (mcg)	155,9	Vitamina A (mcg)	311,8		
Vitamina C (mg)	19,7	Vitamina C (mg)	39,5		

*Jaqueline Carboneri Brando*  
 Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
 Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
 UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 ZONA URBANA | CARDÁPIO CRECHE PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

**BERÇÁRIO 2, MATERNAIS 1 e 2**  
 FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS  
 NOVEMBRO / 2024



5ª SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	25	SUCO DE LARANJA COM MANGA CUSCUZ COM OVO	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA  MANDIOCA REFOGADA	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE  BETERRABA COZIDA
TERÇA	26	LEITE COM CACAU BOLO DE BATATA DOCE	BANANA	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE PERNIL  SELETA DE CHUCHU, CENOURA E TOMATE	SUCO DE LARANJA TORTA SALGADA	MELÃO	ARROZ FRICASSE DE FRANGO COM TOMATE CENOURA  BATATA ASSADA
QUARTA	27	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE  BETERRABA COZIDA	LEITE COM CACAU BOLO DE BATATA DOCE	PERA	ARROZ, FEIJÃO FÍGADO BOVINO EM CUBOS PEQUENOS  SELETA DE CENOURA E BATATA
QUINTA	28	SUCO DE MELÃO COM MARACUJÁ TORTA SALGADA	MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA ABOBRINHA REFOGADA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ CUSCUZ COM OVO	BANANA	ARROZ, FEIJÃO ESTROGONOFE DE PERNIL  SELETA DE CHUCHU, CENOURA E TOMATE
SEXTA	29	SUCO DE LARANJA COM MANGA CUSCUZ COM OVO	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA  MANDIOCA REFOGADA	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS, CENOURA E TOMATE  SALADA TOMATE COM PEPINO

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA MENORES DE 2 ANOS ; AS FRUTAS DEVEM SER AMASSADAS COM GARFO E OFERTADAS EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ; 07:30h | 09:00h | 10:45h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); 12:30h | 14:15 h | 15:30h - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS).

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	91% (Adequado)
Energia (kcal)	378,4	Energia (kcal)	756,8	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	95% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	55,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	111,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	13,9	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	27,8		
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	11,7	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	23,4		
Cálcio (mg)	184,3	Cálcio (mg)	368,6		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,3		
Vitamina A (mcg)	155,9	Vitamina A (mcg)	311,8		
Vitamina C (mg)	19,7	Vitamina C (mg)	39,5		

*Jaqueline Carboneri Brando*  
 Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
 Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713