



1º SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	2	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO CUSCUZ COM OVO, TOMATE E ORÉGANO	MELANCIA (FATIA, COM CASCA)	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA  ABÓBORA REFOGADA	MINGAU DE MILHO COM UVA PASSA	MELÃO (FATIA, COM CASCA)	MACARRÃO PARISIENSE  PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, ERVILHA E MOLHO BRANCO
TERÇA	3	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	BANANA EM RODELAS COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS  BATATA COZIDA COM ALECRIM	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ  CUSCUZ COM OVO	LARANJA (DESCASCADA, CORTADA NO MEIO)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MOXIDOS AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA  BETERRABA REFOGADA
QUARTA	4	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	MANGA EM PALITOS	ARROZ, FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA COM MOLHO DE TOMATE  REPOLHETE	SUCO DE GOIABA  TORTA SALGADA	MAMÃO (EM FATIAS, SEM CASCA)	ARROZ, LENTILHA PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA  VIRADO DE ABOBRINHA
QUINTA	5	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	ABACAXI (RODELA)	ARROZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E BRÓCOLIS  CHUCHU REFOGADO	LEITE COM CACAU  BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	MELANCIA (FATIA, COM CASCA)	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA  ABÓBORA REFOGADA
SEXTA	6	SUCO DE GOIABA TORTA SALGADA	PERA (METADE, SEM SEMENTE)	MACARRÃO PARISIENSE  PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, ERVILHA E MOLHO BRANCO	LEITE COM CACAU  PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	BANANA EM RODELAS COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS  MANDIOCA REFOGADA

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:	91,5% (Adequado)
Energia (kcal)	360,9	Energia (kcal)	721,8	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	95% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	53,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	107,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	13,6	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	27,3		
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	10,6	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	21,3		
Cálcio (mg)	149,4	Cálcio (mg)	298,8		
Ferro (mg)	1,7	Ferro (mg)	3,3		
Vitamina A (mcg)	141,0	Vitamina A (mcg)	282,0		
Vitamina C (mg)	21,0	Vitamina C (mg)	42,1		

*Jaqueline Carboneri Brando*  
 Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
 Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713



2ª SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	9	MINGAU DE MILHO COM UVA PASSA	MELÃO (FATIA, COM CASCA)	MACARRÃO AO SUGO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA SELETA DE BATATA E CHUCHU	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO CUSCUZ COM OVO, TOMATE E ORÉGANO	MELANCIA (FATIA, COM CASCA)	ARROZ, FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA COM MOLHO DE TOMATE REPOLHETE
TERÇA	10	SUCO DE GOIABA TORTA SALGADA	MAMÃO (EM FATIAS, SEM CASCA)	POLENTA CREMOSA CARNE DESFIADA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	BANANA EM RODELAS COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS BATATA COZIDA COM ALECRIM
QUARTA	11	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ CUSCUZ COM OVO	MELANCIA (FATIA, COM CASCA)	ARROZ, LENTILHA PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	MANGA EM PALITOS	MACARRÃO AO SUGO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA SELETA DE BATATA E CHUCHU
QUINTA	12	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	BANANA EM RODELAS COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA BETERRABA REFOGADA	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	ABACAXI (RODELA)	ARROZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E BRÓCOLIS CHUCHU REFOGADO
SEXTA	13	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	LARANJA (DESCASCADA, CORTADA NO MEIO)	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS MANDIOCA REFOGADA	SUCO DE GOIABA TORTA SALGADA	PERA (METADE, SEM SEMENTE)	POLENTA CREMOSA CARNE DESFIADA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM

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:	91,5% (Adequado)
Energia (kcal)	360,9	Energia (kcal)	721,8	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	95% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	53,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	107,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	13,6	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	27,3		
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	10,6	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	21,3		
Cálcio (mg)	149,4	Cálcio (mg)	298,8		
Ferro (mg)	1,7	Ferro (mg)	3,3		
Vitamina A (mcg)	141,0	Vitamina A (mcg)	282,0		
Vitamina C (mg)	21,0	Vitamina C (mg)	42,1		

*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  
 DEZEMBRO / 2024



4º SEMANA		DESJEJUM 7:30h	COLAÇÃO 9:00h	ALMOÇO 10:45h	ENTRADA 12:30h	LANCHE 14:15h	JANTAR 15:30h
SEGUNDA	16	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO CUSCUZ COM OVO, TOMATE E ORÉGANO	MELANCIA (FATIA, COM CASCA)	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	MINGAU DE MILHO COM UVA PASSA	MELÃO (FATIA, COM CASCA)	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, ERVILHA E MOLHO BRANCO
TERÇA	17	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	BANANA EM RODELAS COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA PICADOS BATATA COZIDA COM ALECRIM	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ CUSCUZ COM OVO	LARANJA (DESCASCADA, CORTADA NO MEIO)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE COM CENOURA BETERRABA REFOGADA
QUARTA	18	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	MANGA EM PALITOS	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM MOLHO DE TOMATE REPOLHETE	SUCO DE GOIABA TORTA SALGADA	MAMÃO (EM FATIAS, SEM CASCA)	ARROZ, LENTILHA PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA ABOBRINHA

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:	91,5% (Adequado)
Energia (kcal)	360,9	Energia (kcal)	721,8	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	95% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	53,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	107,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	13,6	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	27,3		
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	10,6	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	21,3		
Cálcio (mg)	149,4	Cálcio (mg)	298,8		
Ferro (mg)	1,7	Ferro (mg)	3,3		
Vitamina A (mcg)	141,0	Vitamina A (mcg)	282,0		
Vitamina C (mg)	21,0	Vitamina C (mg)	42,1		

*Jaqueline Carboneri Brando*  
 Jaqueline Carboneri Brando  
 Nutricionista CRN3 60178

*Orlando Carola Neto*  
 Orlando Carola Neto  
 Nutricionista CRN3 29713