



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

BERÇÁRIO 1
 FAIXA ETÁRIA 7 a 11 MESES
 FEVEREIRO / 2025



1º SEMANA		DESJEJUM 7:00 - 7:30	COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	ENTRADA 12:00 - 12:30	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	3						
TERÇA	4	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO SALADA DE BETERRABA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	BANANA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CENOURA RALADA CREME DE COUVE
QUARTA	5	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL (DESMIADO) BATATA COZIDA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	PERA	ARROZ, LENTILHA CARNE DESFIADA SELETA DE MANDIOQUINHA COM ABÓBORA
QUINTA	6	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	BANANA	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	ABACAXI	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO CENOURA REFOGADA COM COENTRO
SEXTA	7	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	GOIABA	ARROZ PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MANGA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA BETERRABA COZIDA

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; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	90,7% (Adequado)
Energia (kcal)	349,1	Energia (kcal)	698,1	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	94,0% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	46,0	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	15,8	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	31,5		
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	11,2	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	22,3		
Cálcio (mg)	289,2	Cálcio (mg)	578,4		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,1		
Vitamina A (mcg)	151,2	Vitamina A (mcg)	302,4		
Vitamina C (mg)	15,6	Vitamina C (mg)	31,2		

Jaqueline Carboneri Brando
 Jaqueline Carboneri Brando
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
 Orlando Carola Neto
 Nutricionista CRN3 29713



2ª SEMANA		DESJEJUM 7:00 - 7:30	COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	ENTRADA 12:00 - 12:30	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	10	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	ABACAXI	SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA
TERÇA	11	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	GOIABA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE ABÓBORA REFOGADA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELÃO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL DESFIADO, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE
QUARTA	12	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	ABACAXI	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA
QUINTA	13	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	PERA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA MANDIOCA
SEXTA	14	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MANGA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E BRÓCOLIS	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM CREME 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; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	90,7% (Adequado)
Energia (kcal)	349,1	Energia (kcal)	698,1	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	94,0% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	46,0	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	15,8	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	31,5		
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	11,2	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	22,3		
Cálcio (mg)	289,2	Cálcio (mg)	578,4		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,1		
Vitamina A (mcg)	151,2	Vitamina A (mcg)	302,4		
Vitamina C (mg)	15,6	Vitamina C (mg)	31,2		

Jaqueline Carboneri Brando
 Jaqueline Carboneri Brando
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
 Orlando Carola Neto
 Nutricionista CRN3 29713



3º SEMANA		DESJEJUM 7:00 - 7:30	COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	ENTRADA 12:00 - 12:30	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	17	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MAÇÃ	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA COZIDA
TERÇA	18	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE BETERRABA REFOGADA
QUARTA	19	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	BANANA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA
QUINTA	20	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE SELETA DE CENOURA COM MANDIOQUINHA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	GOIABA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA
SEXTA	21	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	LARANJA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA, BERINJELA E EXTRATO) CHUCHU REFOGADO	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	BANANA	ARROZ, FEIJÃO FÍGADO EM CUBOS ABOBRINHA REFOGADA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 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; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	90,7% (Adequado)
Energia (kcal)	349,1	Energia (kcal)	698,1	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	94,0% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	46,0	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	15,8	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	31,5		
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	11,2	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	22,3		
Cálcio (mg)	289,2	Cálcio (mg)	578,4		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,1		
Vitamina A (mcg)	151,2	Vitamina A (mcg)	302,4		
Vitamina C (mg)	15,6	Vitamina C (mg)	31,2		

Jaqueline Carboneri Brando
 Jaqueline Carboneri Brando
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
 Orlando Carola Neto
 Nutricionista CRN3 29713



4º SEMANA		DESJEJUM 7:00 - 7:30	COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	ENTRADA 12:00 - 12:30	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	24	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	ABACAXI	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E ORÉGANO MANDIOQUINHA COM CENOURA
TERÇA	25	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	GOIABA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA COZIDA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	BANANA	MACARRÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA
QUARTA	26	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELANCIA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) CHUCHU REFOGADO	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA
QUINTA	27	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	PERA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO VIRADINHO DE ABOBRINHA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA
SEXTA	28	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MANGA, KIWI EM CANOAS)	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) BERINJELA REFOGADA	LEITE EM PÓ INTEGRAL RECONSTITUÍDO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU

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; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL MANHÃ (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** - REFEIÇÕES PERÍODO PARCIAL TARDE (30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); PARA ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL SÃO SERVIDAS 6 REFEIÇÕES (70% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS); **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL		Composição nutricional média diária - PERÍODO INTEGRAL		Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período parcial:	90,7% (Adequado)
Energia (kcal)	349,1	Energia (kcal)	698,1	Qualidade do Cardápio - Classificação IQCosan / Período integral:	94,0% (Adequado)
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	46,0	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	92,0		
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	15,8	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	31,5		
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	11,2	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	22,3		
Cálcio (mg)	289,2	Cálcio (mg)	578,4		
Ferro (mg)	1,6	Ferro (mg)	3,1		
Vitamina A (mcg)	151,2	Vitamina A (mcg)	302,4		
Vitamina C (mg)	15,6	Vitamina C (mg)	31,2		

Jaqueline Carboneri Brando
 Jaqueline Carboneri Brando
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
 Orlando Carola Neto
 Nutricionista CRN3 29713