



1º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	3				
TERÇA	4				
QUARTA	5			MELÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA ASSADA
QUINTA	6	ABACAXI	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO (POUCO)	BANANA	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE
SEXTA	7	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA ALFACE COM BETERRABA	MAÇÃ	ARROZ PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL TARDE

Energia (kcal)	766,2	Energia (kcal)	778,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	119,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	124,5
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,3	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,5
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	19,3	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	18,6
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (ADEQUADO)	Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (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



2º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	10	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	ABACAXI	RISOTO DE FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA
TERÇA	11	MELÃO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE ALFACE COM PEPINO
QUARTA	12	ABACAXI	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA
QUINTA	13	MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA MANDIOCA	LARANJA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA
SEXTA	14	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM COUVE REFOGADA	MELANCIA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E ABOBRINHA E BRÓCOLIS

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL TARDE

Energia (kcal)	766,2	Energia (kcal)	778,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	119,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	124,5
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,3	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,5
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	19,3	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	18,6
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (ADEQUADO)	Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (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



3º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	17	MAÇÃ	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)  SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)  PURÊ DE ABÓBORA
TERÇA	18	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE  BETERRABA REFOGADA	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE  CHUCHU REFOGADO
QUARTA	19	MELANCIA	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA	BANANA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE  ABÓBORA COM BRÓCOLIS
QUINTA	20	ABACAXI	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO)  BATATA ASSADA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE  SALADA DE PEPINO
SEXTA	21	FERIADO MUNICIPAL - ANIVERSÁRIO DE VÁRZEA PAULISTA			

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL TARDE

Energia (kcal)	766,2	Energia (kcal)	778,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	119,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	124,5
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,3	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,5
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	19,3	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	18,6
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ		Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	
87,5 (ADEQUADO)		87,5 (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



4º SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	24	ABACAXI	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E ORÉGANO MANDIOQUINHA COM CENOURA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA EM PEDAÇOS GRANDES
TERÇA	25	MAÇÃ	MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA	MAÇÃ	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA
QUARTA	26	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA
QUINTA	27	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA
SEXTA	28	BROWNIE COM CALDA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU	BROWNIE COM CALDA	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL TARDE

Energia (kcal)	766,2	Energia (kcal)	778,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	119,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	124,5
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,3	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,5
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	19,3	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	18,6
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (ADEQUADO)	Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (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



5ª SEMANA		COLAÇÃO 9:00 - 09:30	ALMOÇO 10:00 - 11:00	LANCHE 14:00 - 14:30	JANTAR 15:00 - 15:30
SEGUNDA	31	LARANJA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO)  ABOBRINHA REFOGADA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA

OBSERVAÇÕES : CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; **DESJEJUM, COLAÇÃO E ALMOÇO** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **ENTRADA, LANCHE E JANTAR** SÃO REFEIÇÕES DO PERÍODO PARCIAL TARDE E ATENDEM 30% DAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS; **COLAÇÃO E LANCHE** PODERÃO, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDAS APÓS **ALMOÇO E JANTAR** RESPECTIVAMENTE.

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Composição nutricional média diária - PERÍODO PARCIAL TARDE

Energia (kcal)	766,2	Energia (kcal)	778,5
Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	119,5	Carboidratos (g) - 55 a 65% <sub>VET</sub>	124,5
Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,3	Proteínas (g) - 10 a 15% <sub>VET</sub>	30,5
Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	19,3	Gorduras (g) - 25 - 35% <sub>VET</sub>	18,6
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (ADEQUADO)	Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	87,5 (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