



SEGUNDA 10	TERÇA 11	QUARTA 12	QUINTA 13	SEXTA 14
ARROZ COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE ALFACE COM PEPINO	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E ABOBRINHA E BRÓCOLIS
ABACAXI	LARANJA	MELANCIA	LARANJA	MELANCIA
SEGUNDA 17	TERÇA 18	QUARTA 19	QUINTA 20	SEXTA 21
ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE SALADA DE PEPINO	FERIADO MUNICIPAL ANIVERSÁRIO DE VÁRZEA PAULISTA
MAMÃO	MELÃO	BANANA	ABACAXI	
SEGUNDA 24	TERÇA 25	QUARTA 26	QUINTA 27	SEXTA 28
ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, KIWI, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)
ABACAXI	MAÇÃ		MELANCIA	BROWNIE (COM CALDA)
SEGUNDA 31				
ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA				
MELANCIA				

Cardápio sujeito a alterações | Elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para a População Brasileira

Composição nutricional média diária	Energia (Kcal)	Carboidratos (g) 55%- 65% _{VET}	Proteínas (g) 10%-15% _{VET}	Gorduras (g) 15%-30% _{VET}
		779	124,5	30,5
Qualidade do cardápio - Classificação IQCosan				87% (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