



2º 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	MELANCIA	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MAÇÃ	ABACAXI	RISOTO DE FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)
TERÇA	11	BANANA	MELÃO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE COM PEPINO
QUARTA	12	BISCOITO SALGADO SUCO	ABACAXI	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA EM PEDAÇOS GRANDES	BISCOITO SALGADO SUCO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA
QUINTA	13	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA MANDIOCA COZIDA	MAMÃO	LARANJA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA
SEXTA	14	BANANA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM COUVE REFOGADA	BANANA	MELANCIA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA, 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)	552,4	Energia (kcal)	546,0
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	87,7	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	88,3
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,4	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,1
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	14,1	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,5
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ		Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	
84,5 (ADEQUADO)		84,5 (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		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	CUSCUZ COM OVO SUCO	MAÇÃ	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	CUSCUZ COM OVO SUCO	MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA
TERÇA	18	BANANA	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE BETERRABA REFOGADA	BANANA	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO
QUARTA	19	LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	MELANCIA	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA	LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	BANANA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS
QUINTA	20	MELÃO	ABACAXI	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	MELANCIA	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 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)	552,4	Energia (kcal)	546,0
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	87,7	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	88,3
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,4	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,1
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	14,1	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,5
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ		Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	
84,5 (ADEQUADO)		84,5 (ADEQUADO)	

Jaqueline Carboneri Brando
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
 Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
 Nutricionista CRN3 60938



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	MELANCIA	ABACAXI	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E ORÉGANO MANDIOQUINHA COM CENOURA	MELANCIA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA EM PEDAÇOS GRANDES
TERÇA	25	BANANA	MELÃO	MACARRÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA	BANANA	MELÃO	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA
QUARTA	26	BISCOITO SALGADO SUCO	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	BISCOITO SALGADO SUCO	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA
QUINTA	27	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA
SEXTA	28	MAÇÃ	BROWNIE COM CALDA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU	MAÇÃ	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)	552,4	Energia (kcal)	546,0
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	87,7	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	88,3
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,4	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,1
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	14,1	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,5
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	84,5 (ADEQUADO)	Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	84,5 (ADEQUADO)

Jaqueline Carboneri Brando
 Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
 Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
 Nutricionista CRN3 60938



5ª 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	31	BISCOITO DOCE SUCO	LARANJA	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	ABACAXI	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)	552,4	Energia (kcal)	546,0
Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	87,7	Carboidratos (g) - 55 a 65% _{VET}	88,3
Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,4	Proteínas (g) - 10 a 15% _{VET}	20,1
Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	14,1	Gorduras (g) - 25 - 35% _{VET}	13,5
Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	84,5 (ADEQUADO)	Índice de qualidade do cardápio - Classificação IQCosan - MANHÃ	84,5 (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