



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
CARDÁPIO APAE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

JULHO / 2025



5ª SEMANA	
SEGUNDA	28
TERÇA	29
QUARTA	30
QUINTA	31

PERÍODO DA MANHÃ	
ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	BOLO DE CACAU COM CALDA (BROWNE)

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	BOLO DE CACAU COM CALDA (BROWNE)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 920,5 kcal · Carboidratos 114,1 g · Proteínas 36,7 g · Gorduras totais 35,8 g · Cálcio 102,3 mg · Ferro 4,1 g ·
Vitamina A 244,7 mcg · Vitamina C 15,9 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 1154,9 kcal · Carboidratos 168,3 g · Proteínas 43,5 g · Gorduras totais 34,1 g · Cálcio 133,2 mg · Ferro 5,6 g ·
Vitamina A 138,0 mcg · Vitamina C 14,1 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS | ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL RECEBEM TODAS AS REFEIÇÕES | A SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES ALMOÇO OU JANTAR.



Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938