



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

JULHO / 2025



1ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
TERÇA	1	MEXERICA PONCAN	ARROZ CREMOSO (COM TOMATE, CENOURA, VAGEM E EXTRATO) PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE	LARANJA	LARANJA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E CARNE EM CUBOS) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MEXERICA PONCAN
QUARTA	2	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM TOMATE E CENOURA RALADA BATATA ASSADA	MELANCIA	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SELETA DE CHUCHU MANDIOCA	LARANJA
QUINTA	3	MELANCIA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E CARNE EM CUBOS) VIRADINHO DE ABOBRINHA	BANANA	MEXERICA PONCAN	ARROZ CREMOSO (COM TOMATE, CENOURA, VAGEM E EXTRATO) PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE	MELANCIA
SEXTA	4	BISCOITO SALGADO SUCO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS COUVE REFOGADA	MAÇÃ	BISCOITO SALGADO SUCO	MACARRÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (TOMATE, CENOURA E ABÓBORA) SELETA DE ABOBRINHA E COUVE FLOR	BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 642,1 kcal · Carboidratos 97,9 g · Proteínas 22,8 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 132,7 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 139,8 mcg · Vitamina C 59,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 678,6 kcal · Carboidratos 104,6 g · Proteínas 23,5 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 141,9 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 150,0 mcg · Vitamina C 78,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.



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



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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

JULHO / 2025



2ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	7						
TERÇA	8						
QUARTA	9						
QUINTA	10						
SEXTA	11						



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
 Valor energético 642,1 kcal · Carboidratos 97,9 g · Proteínas 22,8 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 132,7 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 139,8 mcg · Vitamina C 59,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
 Valor energético 678,6 kcal · Carboidratos 104,6 g · Proteínas 23,5 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 141,9 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 150,0 mcg · Vitamina C 78,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.

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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

JULHO / 2025



3º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	14						
TERÇA	15						
QUARTA	16						
QUINTA	17						
SEXTA	18						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
 Valor energético 642,1 kcal · Carboidratos 97,9 g · Proteínas 22,8 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 132,7 mg · Ferro 3,4 g ·
 Vitamina A 139,8 mcg · Vitamina C 59,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
 Valor energético 678,6 kcal · Carboidratos 104,6 g · Proteínas 23,5 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 141,9 mg · Ferro 3,5 g ·
 Vitamina A 150,0 mcg · Vitamina C 78,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.



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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

JULHO / 2025



4ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	21						
TERÇA	22						
QUARTA	23						
QUINTA	24						
SEXTA	25						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
 Valor energético 642,1 kcal · Carboidratos 97,9 g · Proteínas 22,8 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 132,7 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 139,8 mcg · Vitamina C 59,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
 Valor energético 678,6 kcal · Carboidratos 104,6 g · Proteínas 23,5 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 141,9 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 150,0 mcg · Vitamina C 78,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.



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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

JULHO / 2025



5ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	28	SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	MELÃO	SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO COM TOMATE E CENOURA RALADA BATATA ASSADA	MAÇÃ
TERÇA	29						
QUARTA	30						
QUINTA	31	SUCO CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	BOLO DE CACAU COM CALDA (BROWNE)	SUCO CUSCUZ COM OVO	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 642,1 kcal · Carboidratos 97,9 g · Proteínas 22,8 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 132,7 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 139,8 mcg · Vitamina C 59,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 678,6 kcal · Carboidratos 104,6 g · Proteínas 23,5 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 141,9 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 150,0 mcg · Vitamina C 78,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.

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