



APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

AGOSTO / 2025



1º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEXTA	1	<p>ARROZ, FEIJÃO</p> <p>OVOS MEXIDOS COM CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE</p> <p>REPOLHETE</p>	<p>MELANCIA</p>	<p>ARROZ, FEIJÃO</p> <p>PERNIL EM CUBOS COM TOMATE</p> <p>SELETA DE CHUCHU COM BRÓCOLIS</p>	<p>BANANA</p>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
 Valor energético 601,3 kcal · Carboidratos 89,0 g · Proteínas 24,0 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 86,8 mg · Ferro 3,3 g ·
 Vitamina A 298,5 mcg · Vitamina C 44,0 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
 Valor energético 620,6 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 25,3 g · Gorduras totais 17,7 g · Cálcio 82,2 mg · Ferro 3,8 g ·
 Vitamina A 232,5 mcg · Vitamina C 40,2 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
 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 APAE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

AGOSTO / 2025



2º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	4	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MAÇÃ	SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	ABACAXI
TERÇA	5	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MELÃO	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE ALFACE COM PEPINO	LARANJA
QUARTA	6	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	MELANCIA
QUINTA	7	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA MANDIOCA	MAMÃO	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAMÃO
SEXTA	8	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM COUVE REFOGADA	MELANCIA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E ABOBRINHA E BRÓCOLIS	BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 601,3 kcal · Carboidratos 89,0 g · Proteínas 24,0 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 86,8 mg · Ferro 3,3 g ·
Vitamina A 298,5 mcg · Vitamina C 44,0 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 620,6 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 25,3 g · Gorduras totais 17,7 g · Cálcio 82,2 mg · Ferro 3,8 g ·
Vitamina A 232,5 mcg · Vitamina C 40,2 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
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 APAE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

AGOSTO / 2025



3º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	11	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MAÇÃ	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	MAMÃO
TERÇA	12	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE BETERRABA REFOGADA	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	MELÃO
QUARTA	13	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	BANANA
QUINTA	14	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE SALADA DE PEPINO	ABACAXI
SEXTA	15	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	BANANA	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) CHUCHU REFOGADO COM COENTRO	LARANJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 601,3 kcal · Carboidratos 89,0 g · Proteínas 24,0 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 86,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 298,5 mcg · Vitamina C 44,0 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 620,6 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 25,3 g · Gorduras totais 17,7 g · Cálcio 82,2 mg · Ferro 3,8 g · Vitamina A 232,5 mcg · Vitamina C 40,2 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
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 APAE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

AGOSTO / 2025



4ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	18	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E QUIABO MANDIOQUINHA COM CENOURA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	MELANCIA
TERÇA	19	MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA	BANANA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	MAÇA
QUARTA	20	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	MELÃO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA	MAMÃO
QUINTA	21	ARROZ, FEIJÃO ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	MAÇA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELÃO
SEXTA	22	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU	LARANJA	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COMSUCO DE LARANJA)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 601,3 kcal · Carboidratos 89,0 g · Proteínas 24,0 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 86,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 298,5 mcg · Vitamina C 44,0 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 620,6 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 25,3 g · Gorduras totais 17,7 g · Cálcio 82,2 mg · Ferro 3,8 g · Vitamina A 232,5 mcg · Vitamina C 40,2 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
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 APAE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

AGOSTO / 2025



5ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	25	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA	MELANCIA
TERÇA	26	ARROZ DE FORNO FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	ABACAXI
QUARTA	27	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS) VIRADINHO DE COUVE	BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA ALFACE COM BETERRABA	MELÃO
QUINTA	28	ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	ABACAXI	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO	MAMÃO
SEXTA	29	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÈ	TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ	ARROZ, LENTILHA CARNE MOÍDA PURÊ DE ABÓBORA COM CENOURA	TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 601,3 kcal · Carboidratos 89,0 g · Proteínas 24,0 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 86,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 298,5 mcg · Vitamina C 44,0 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 620,6 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 25,3 g · Gorduras totais 17,7 g · Cálcio 82,2 mg · Ferro 3,8 g · Vitamina A 232,5 mcg · Vitamina C 40,2 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
Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938