



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)

AGOSTO / 2025



1ª SEMANA	
SEXTA	1

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
BANANA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE REPOLHETE	MELANCIA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS COM TOMATE SELETA DE CHUCHU COM BRÓCOLIS	BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 602,3 kcal · Carboidratos 95,8 g · Proteínas 22,0 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 166,3 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 235,9 mcg · Vitamina C 56,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 577,8 kcal · Carboidratos 89,9 g · Proteínas 21,7 g · Gorduras totais 16,0 g · Cálcio 147,0 mg · Ferro 3,6 g · Vitamina A 188,1 mcg · Vitamina C 51,5 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)

AGOSTO / 2025



2ª SEMANA	
SEGUNDA	4
TERÇA	5
QUARTA	6
QUINTA	7
SEXTA	8

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MAÇÃ
BANANA	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MELÃO
BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	ABACAXI
SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA MANDIOCA	MAMÃO
BANANA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM COUVE REFOGADA	MELANCIA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MAÇÃ	SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	ABACAXI
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE ALFACE COM PEPINO	LARANJA
SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	MELANCIA
MAMÃO	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAÇÃ
BANANA	MACARRÃO TROPICAL FRANGO DESFIADO, TOMATE, CENOURA E ABOBRINHA E BRÓCOLIS	LARANJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 602,3 kcal · Carboidratos 95,8 g · Proteínas 22,0 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 166,3 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 235,9 mcg · Vitamina C 56,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 577,8 kcal · Carboidratos 89,9 g · Proteínas 21,7 g · Gorduras totais 16,0 g · Cálcio 147,0 mg · Ferro 3,6 g · Vitamina A 188,1 mcg · Vitamina C 51,5 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)

AGOSTO / 2025



3ª SEMANA	
SEGUNDA	11
TERÇA	12
QUARTA	13
QUINTA	14
SEXTA	15

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
BISCOITO DOCE SUCO	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MAÇÃ
FLOCOS DE MILHO COM LEITE E BANANA EM RODELAS	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CHEIRO VERDE BETERRABA REFOGADA	LARANJA
BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA E MANDIOQUINHA COZIDA	MELANCIA
BATIDA DE BANANA, MAMÃO, MAÇÃ E AVEIA	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELÃO
LARANJA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	BANANA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
BISCOITO DOCE SUCO	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	MAMÃO
FLOCOS DE MILHO COM LEITE E BANANA EM RODELAS	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	MELÃO
MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	BANANA
BATIDA DE BANANA, MAMÃO, MAÇÃ E AVEIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE SALADA DE PEPINO	ABACAXI
LARANJA	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) CHUCHU REFOGADO COM COENTRO	MAÇÃ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 602,3 kcal · Carboidratos 95,8 g · Proteínas 22,0 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 166,3 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 235,9 mcg · Vitamina C 56,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 577,8 kcal · Carboidratos 89,9 g · Proteínas 21,7 g · Gorduras totais 16,0 g · Cálcio 147,0 mg · Ferro 3,6 g · Vitamina A 188,1 mcg · Vitamina C 51,5 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)

AGOSTO / 2025



4ª SEMANA	
SEGUNDA	18
TERÇA	19
QUARTA	20
QUINTA	21
SEXTA	22

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MELANCIA	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E QUIABO MANDIOQUINHA COM CENOURA	ABACAXI
BANANA	MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA	MAÇÃ
BISCOITO SALGADO SUCO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	MELÃO
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO ISCAS DE FRANGO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	MAÇÃ
MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU	LARANJA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	ABACAXI
BANANA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	MAÇÃ
BISCOITO SALGADO SUCO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA	MAMÃO
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELÃO
MAÇÃ	POLENTA SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO (TOMATE, ABÓBORA E EXTRATO) SALADA MISTA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 602,3 kcal · Carboidratos 95,8 g · Proteínas 22,0 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 166,3 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 235,9 mcg · Vitamina C 56,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 577,8 kcal · Carboidratos 89,9 g · Proteínas 21,7 g · Gorduras totais 16,0 g · Cálcio 147,0 mg · Ferro 3,6 g · Vitamina A 188,1 mcg · Vitamina C 51,5 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)

AGOSTO / 2025



5ª SEMANA	
SEGUNDA	25
TERÇA	26
QUARTA	27
QUINTA	28
SEXTA	29

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MELÃO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	LARANJA
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ DE FORNO FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)	MELÃO
MELANCIA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL EM CUBOS) VIRADINHO DE COUVE	BANANA
LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	ABACAXI
BANANA	ARROZ ESTROGONOFÉ DE PERNIL BATATA SAUTÉ	TORTA DE MAÇÃ COM CALDA DE MAÇÃ

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA	MELANCIA
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	ABACAXI
LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA ALFACE COM BETERRABA	MELÃO
MAMÃO	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO	MAÇÃ
BANANA	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 602,3 kcal · Carboidratos 95,8 g · Proteínas 22,0 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 166,3 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 235,9 mcg · Vitamina C 56,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 577,8 kcal · Carboidratos 89,9 g · Proteínas 21,7 g · Gorduras totais 16,0 g · Cálcio 147,0 mg · Ferro 3,6 g · Vitamina A 188,1 mcg · Vitamina C 51,5 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