



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)

OUTUBRO / 2025



1ª SEMANA	
QUARTA	1
QUINTA	2
SEXTA	3

PERÍODO DA MANHÃ	
ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE REPOLHETE	MEXERICA
ARROZ DE FORNO (FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE, ABOBRINHA, CHEIRO VERDE, MOLHO BRANCO) SALADA DE ALFACE	MAMÃO
MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	LARANJA

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS COM TOMATE SELETA DE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	ABACAXI
ARROZ, FEIJÃO PEIXE À PORTUGUESA (TOMATE, BATATA E CEBOLA EM FATIAS FINAS) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MAÇÃ
ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) COM MANDIOCA	MELANCIA

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)

OUTUBRO / 2025



2ª SEMANA	
SEGUNDA	6
TERÇA	7
QUARTA	8
QUINTA	9
SEXTA	10

PERÍODO DA MANHÃ	
ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MELANCIA
MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO (TRIGO E LEITE) E CHEIRO VERDE	MELÃO
POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	SUCO BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU
HAMBURGUER (CARNE MOÍDA) COM TOMATE E ALFACE (MOLHO DE ERVAS) BATATA ASSADA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)
MACARRÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) SALADA MISTA (ALFACE, RÚCULA E REPOLHO)	BANANA

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SOPA CANJA COM FRANGO, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA (CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS)	ABACAXI
ARROZ OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE ALFACE COM PEPINO	LARANJA
ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	SUCO BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU
MACARRÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) SALADA MISTA (ALFACE, RÚCULA E REPOLHO)	MELANCIA
HAMBURGUER (CARNE MOÍDA) COM TOMATE E ALFACE (MOLHO DE ERVAS) BATATA ASSADA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO 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)

OUTUBRO / 2025



3ª SEMANA	
SEGUNDA	13
TERÇA	14
QUARTA	15
QUINTA	16
SEXTA	17

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

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) PURÊ DE ABÓBORA	MAMÃO
ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE CHUCHU REFOGADO	MELÃO
ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM TOMATE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	MELANCIA
ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM TOMATE SALADA DE PEPINO	BATIDA DE BANANA, MAMÃO, MAÇÃ E AVEIA
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)

OUTUBRO / 2025



4ª SEMANA	
SEGUNDA	20
TERÇA	21
QUARTA	22
QUINTA	23
SEXTA	24

PERÍODO DA MANHÃ	
ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E QUIABO MANDIOQUINHA COM CENOURA	ABACAXI
MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA	BANANA
ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	MELÃO
ARROZ, FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM CENOURA E CHEIRO VERDE MANDIOCA REFOGADA	MAÇÃ
ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE SELETA DE CENOURA COM CHUCHU	LARANJA

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ARROZ, FEIJÃO PERNIL DESFIADO COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	MELANCIA
ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	MAÇÃ
MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA	MAMÃO
ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELÃO
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 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)

OUTUBRO / 2025



5ª SEMANA	
TERÇA	28
QUARTA	29
QUINTA	30
SEXTA	31

PERÍODO DA MANHÃ	
ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
ARROZ DE FORNO FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)	MELÃO
ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE COUVE	MELANCIA
ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA (COZIDO JUNTO COM FEIJÃO) OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	ABACAXI
ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÊ	BROWNE COM CALDA DE CACAU

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	ABACAXI
ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA ALFACE COM BETERRABA	MELÃO
MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO (POUCO)	MAMÃO
ARROZ, LENTILHA CARNE MOÍDA PURÊ DE ABÓBORA COM CENOURA	BROWNE COM CALDA DE CACAU

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