



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

OUTUBRO / 2025



1ª SEMANA	
QUARTA	1
QUINTA	2
SEXTA	3

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE REPOLHETE	MAÇÃ
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ DE FORNO (FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE, ABOBRINHA, CHEIRO VERDE, MOLHO BRANCO) SALADA DE ALFACE	MAMÃO
MELÃO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, CENOURA E MANJERICÃO) ABOBRINHA REFOGADA	LARANJA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS COM TOMATE SELETA DE ABÓBORA COM BRÓCOLIS	ABACAXI
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO PEIXE À PORTUGUESA (TOMATE, BATATA E CEBOLA EM FATIAS FINAS) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MAÇÃ
ABACAXI	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 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)

OUTUBRO / 2025



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

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) ABOBRINHA REFOGADA	MELANCIA
BANANA	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO (TRIGO E LEITE) E CHEIRO VERDE	MELÃO
MAMÃO	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	SUCO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU
MAÇÃ	HAMBURGUER (CARNE MOÍDA) COM TOMATE E ALFACE (MOLHO DE ERVAS) BATATA ASSADA COM ALECRIM	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)
BANANA	MACARRÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) SALADA MISTA (ALFACE, RÚCULA E REPOLHO)	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
BISCOITO DOCE	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
MELÃO	ARROZ, FEIJÃO CARNE DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	SUCO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU
MAÇÃ	MACARRÃO CARNE MOÍDA COM MOLHO (EXTRATO, TOMATE E CENOURA) SALADA MISTA (ALFACE, RÚCULA E REPOLHO)	MELANCIA
BANANA	HAMBURGUER (CARNE MOÍDA) COM TOMATE E ALFACE (MOLHO DE ERVAS) BATATA ASSADA COM ALECRIM	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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

OUTUBRO / 2025



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

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)

OUTUBRO / 2025



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

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 FRANGO DESFIADO 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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

OUTUBRO / 2025



5ª SEMANA	
TERÇA	28
QUARTA	29
QUINTA	30
SEXTA	31

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MELANCIA	ARROZ DE FORNO FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E VAGEM (COM MOLHO BRANCO)	MELÃO
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESMIADO) 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 ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÉ	BROWNE COM CALDA DE CACAU

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MELÃO	ARROZ, FEIJÃO PEIXE ENSOPADO AO MOLHO DE TOMATE (EXTRATO, TOMATE, CENOURA) BATATA COZIDA	ABACAXI
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA ALFACE COM BETERRABA	MELÃO
LEITE COM CACAU PÃO COM REQUEIJÃO	MACARRÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE CENOURA REFOGADA COM COENTRO	MAÇÃ
BANANA	ARROZ, LENTILHA CARNE MOÍDA PURÊ DE ABÓBORA COM CENOURA	BROWNE COM CALDA DE CACAU

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
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938