



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)

DEZEMBRO / 2025



1ª SEMANA	
SEGUNDA	1
TERÇA	2
QUARTA	3
QUINTA	4
SEXTA	5

PERÍODO DA MANHÃ	
ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
POLENTA FRANGO AO MOLHO (EXTRATO, CENOURA, TOMATE) COM QUIABO SALADA DE REPOLHO COLORIDA	ABACAXI
MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA	BANANA
ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	MELANCIA
LANCHE DE FRANGO COM TOMATE E CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	MELÃO
LASANHA BOLONHESA (BEM MOLINHA, COM MOLHO BRANCO, COM QUEIJO) SALADA DE BATATA COM ERVILHA, MILHO, CEBOLA E TOMATINHO CEREJA	DELÍCIA DE ABACAXI (PUDIM BRANCO COM ABACAXI CORTADO EM CUBOS PEQUENOS NO MEIO E SOBRE) ENCOPADO

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA 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
LANCHE DE PERNIL COM TOMATE E CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	MELANCIA
LASANHA BOLONHESA (BEM MOLINHA, COM MOLHO BRANCO, COM QUEIJO) SALADA DE BATATA COM ERVILHA, MILHO, CEBOLA E TOMATINHO CEREJA	DELÍCIA DE ABACAXI (PUDIM BRANCO COM ABACAXI CORTADO EM CUBOS PEQUENOS NO MEIO E SOBRE) ENCOPADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 639,0 kcal · Carboidratos 94,5 g · Proteínas 25,1 g · Gorduras totais 19,4 g · Cálcio 96,8 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 362,7 mcg · Vitamina C 67,2 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 660,3 kcal · Carboidratos 97,7 g · Proteínas 26,9 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 89,7 mg · Ferro 3,8 g · Vitamina A 264,2 mcg · Vitamina C 46,7 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 ANTES ALMOÇO OU JANTAR.



Jaqueline Carboneri Brando
Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



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)

DEZEMBRO / 2025



2ª SEMANA	
SEGUNDA	8
TERÇA	9
QUARTA	10
QUINTA	11
SEXTA	12

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	MAÇÃ
MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO (TRIGO E LEITE) E CHEIRO VERDE	MELÃO
ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	ABACAXI
ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	MAMÃO
ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELANCIA

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	MELANCIA
ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA	PERA
ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO, TOMATE, ABÓBORA) SALADA DE PEPINO COM TOMATE	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA, UVA, MAMÃO, COM SUCO DE LARANJA)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 639,0 kcal · Carboidratos 94,5 g · Proteínas 25,1 g · Gorduras totais 19,4 g · Cálcio 96,8 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 362,7 mcg · Vitamina C 67,2 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 660,3 kcal · Carboidratos 97,7 g · Proteínas 26,9 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 89,7 mg · Ferro 3,8 g · Vitamina A 264,2 mcg · Vitamina C 46,7 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 ANTES ALMOÇO OU JANTAR.



Jaqueline Carboneri Brando
Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713



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)

DEZEMBRO / 2025



3ª SEMANA	
SEGUNDA	15
TERÇA	16
QUARTA	17

PERÍODO DA MANHÃ	
ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MACARRÃO	
FRANGO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)	MAÇÃ
SALADA DE REPOLHO COLORIDO	
ARROZ, FEIJÃO	
CARNE DESFIADA COM CHEIRO VERDE	LARANJA
BETERRABA REFOGADA	
LANCHE DE PERNIL	MELANCIA

PERÍODO DA TARDE	
JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
ARROZ	
CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO)	MAMÃO
PURÊ DE ABÓBORA	
ARROZ, FEIJÃO	
OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E ESPINAFRE	MELÃO
CHUCHU REFOGADO	
LANCHE DE PERNIL	BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 639,0 kcal · Carboidratos 94,5 g · Proteínas 25,1 g · Gorduras totais 19,4 g · Cálcio 96,8 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 362,7 mcg · Vitamina C 67,2 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 660,3 kcal · Carboidratos 97,7 g · Proteínas 26,9 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 89,7 mg · Ferro 3,8 g · Vitamina A 264,2 mcg · Vitamina C 46,7 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 ANTES ALMOÇO OU JANTAR.



Jaqueline Carboneri Brando
Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713