



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)

DEZEMBRO / 2025



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

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MAMÃO	POLENTA FRANGO AO MOLHO (EXTRATO, CENOURA, TOMATE) COM QUIABO SALADA DE REPOLHO COLORIDA	ABACAXI
MAÇÃ	MACARRÃO PERNIL DESFIADA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) BATATA REFOGADA	BANANA
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, BRÓCOLIS E CENOURA	MELANCIA
BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	LANCHE DE FRANGO COM TOMATE E CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	MELÃO
BANANA	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		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E BATATA COZIDA (TIPO CARNE DE PANELA)	MELANCIA
BANANA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (COM CREME DE MILHO) BATATA ASSADA	MAÇÃ
TORTA PIZZA (TOMATE E ORÉGANO)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) SALADA DE ACELGA	MAMÃO
BISCOITO SALGADO LEITE COM CACAU	LANCHE DE PERNIL COM TOMATE E CHEIRO VERDE SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ	MELANCIA
BANANA	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 625,9 kcal · Carboidratos 97,8 g · Proteínas 23,4 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 167,3 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 300,2 mcg · Vitamina C 70,8 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 606,2 kcal · Carboidratos 95,6 g · Proteínas 23,0 g · Gorduras totais 16,8 g · Cálcio 155,5 mg · Ferro 3,7 g · Vitamina A 281,4 mcg · Vitamina C 84,9 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



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)

DEZEMBRO / 2025



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

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	ABACAXI
BANANA	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS, CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO (TRIGO E LEITE) E CHEIRO VERDE	MELÃO
BISCOITO DOCE LEITE COM CACAU	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO (TOMATE, CENOURA E EXTRATO) COM CENOURA COZIDA (EM PEDAÇOS GRANDES)	ABACAXI
SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS E TOMATE	MAMÃO
BANANA	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA	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 DESFIADA COM TOMATE E CENOURA SELETA DE CHUCHU COM BATATA	MELANCIA
MAMÃO	ARROZ, FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COZIDO COM ABÓBORA EM PEDAÇOS; E PERNIL DESFIADO) VIRADINHO DE ABOBRINHA	PERA
BANANA	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 625,9 kcal · Carboidratos 97,8 g · Proteínas 23,4 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 167,3 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 300,2 mcg · Vitamina C 70,8 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 606,2 kcal · Carboidratos 95,6 g · Proteínas 23,0 g · Gorduras totais 16,8 g · Cálcio 155,5 mg · Ferro 3,7 g · Vitamina A 281,4 mcg · Vitamina C 84,9 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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

DEZEMBRO / 2025



3ª SEMANA	
SEGUNDA	15
TERÇA	16
QUARTA	17
QUINTA	18
SEXTA	19

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	MACARRÃO BOLONHESA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAÇÃ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 625,9 kcal · Carboidratos 97,8 g · Proteínas 23,4 g · Gorduras totais 15,9 g · Cálcio 167,3 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 300,2 mcg · Vitamina C 70,8 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 606,2 kcal · Carboidratos 95,6 g · Proteínas 23,0 g · Gorduras totais 16,8 g · Cálcio 155,5 mg · Ferro 3,7 g · Vitamina A 281,4 mcg · Vitamina C 84,9 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