



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL  
CARDÁPIO INFANTIL  
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

FEVEREIRO / 2026



1ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	2				
TERÇA	3				
QUARTA	4	POLENTA  FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)  OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO  SALADA DE ALFACE COM PEPINO	BANANA
QUINTA	5	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba)  CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados)  MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia)  PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA  CHUCHU REFOGADO	MELANCIA
SEXTA	6	ARROZ, FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS  SALADA DE ALFACE	PERA	ARROZ  PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola)  SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	MANGA



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 648,2 kcal · Carboidratos 91,5 g · Proteínas 25,9 g · Gorduras totais 18,0 g · Cálcio 92,4 mg · Ferro 3,1 g · Vitamina A 323,9 mcg · Vitamina C 63,8 mg.

Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 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 ANTES ALMOÇO OU JANTAR.

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL  
CARDÁPIO INFANTIL  
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

**APAE**

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

**FEVEREIRO / 2026**



2ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	9	MACARRÃO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	ABACAXI
		FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato)		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM	
TERÇA	10	SALADA DE REPOLHO COLORIDO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba)	MAMÃO
		ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora)		FÍGADO ACEBOLADO	
QUARTA	11	VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	MANGA	VIRADINHO DE COUVE	MELÃO
		ARROZ		MACARRÃO	
QUINTA	12	CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos)	MELÃO	FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato)	PERA
		SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA		SALADA DE REPOLHO COLORIDO	
SEXTA	13	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	BANANA	ARROZ	MELANCIA
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM		CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos)	
		ARROZ		SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA	
		PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola)		ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia)	
		SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO		PERNIL ACEBOLADO DESFIADO	
				SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Valor energético 624,2 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 24,8 g · Gorduras totais 17,6 g · Cálcio 87,7 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 341,5 mcg · Vitamina C 51,0 mg.	Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 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 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 INFANTIL  
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

**APAE**

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

**FEVEREIRO / 2026**



3ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	16	CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO	
TERÇA	17	CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO		CARNAVAL - PONTO FACULTATIVO	
QUARTA	18	QUARTA-FEIRA DE CINZAS - PONTO FACULTATIVO		ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	ABACAXI
QUINTA	19	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO CAPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MAMÃO
SEXTA	20	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	ABACAXI	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	BANANA



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ**

Valor energético 624,2 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 24,8 g · Gorduras totais 17,6 g · Cálcio 87,7 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 341,5 mcg · Vitamina C 51,0 mg.

Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 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 ANTES ALMOÇO OU JANTAR.

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL  
CARDÁPIO INFANTIL  
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

**APAE**

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

**FEVEREIRO / 2026**



4º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ		PERÍODO DA TARDE	
SEGUNDA	23	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
		ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	PERA	MACARRÃO PARISIENSE	LARANJA
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO		PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	
TERÇA	24	SALADA DE ALFACE COM PEPINO	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	MELÃO
		ARROZ		FRANGO CAPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	
		CARNE DESFIADA COM CENOURA E TOMATE		ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia)
PURÊ DE ABÓBORA COM CHEIRO VERDE	FÍGADO ACEBOLADO	CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato)			
QUARTA	25	VIRADINHO DE COUVE	BANANA	ABOBRINHA REFOGADA	ABACAXI
		ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia)	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã e suco de laranja)	ARROZ, FEIJÃO	
		PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA	CHUCHU REFOGADO	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU	OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS
QUINTA	26	ARROZ	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora)	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU
		ESTROGONOFE DE FRANGO (molho branco, extrato)		VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	
		BATATA SAUTÈ			
SEXTA	27				
		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE	
		Valor energético 624,2 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 24,8 g · Gorduras totais 17,6 g · Cálcio 87,7 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 341,5 mcg · Vitamina C 51,0 mg.		Valor energético 662,5 kcal · Carboidratos 94,2 g · Proteínas 26,5 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 89,9 mg · Ferro 3,4 g · Vitamina A 315,9 mcg · Vitamina C 64,9 mg.	

ÍNDICE DE QUALIDADE

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