



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

1º 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	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	BANANA
		FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO	
QUINTA	5	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba)	LARANJA	SALADA DE ALFACE COM PEPINO	MELANCIA
		CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados)		ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia)	
SEXTA	6	MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	PERA	CHUCHU REFOGADO	MANGA
		ARROZ, FEIJÃO		ARROZ	
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS		PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola)	
		SALADA DE ALFACE		SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	
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.	

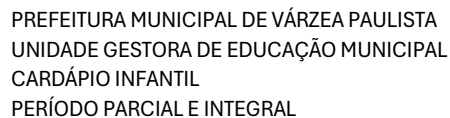
ÍNDICE DE QUALIDADE

IQ



Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713

**FEVEREIRO / 2026**

**(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)**



**Jaqueline Carboneri Brand**  
Nutricionista CRN3 60178

  
**Orlando Carola Neto**  
Nutricionista CRN3 297



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 SELETA DE CHUCHU COM CENOURA	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.	



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	
		ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	23	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	PERA	MACARRÃO PARISIENSE	LARANJA
		OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO			
		SALADA DE ALFACE COM PEPINO			
TERÇA	24	ARROZ	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora)	MELÃO
		CARNE DESFIADA COM CENOURA E TOMATE			
		PURÊ DE ABÓBORA COM CHEIRO VERDE			
QUARTA	25	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba)	BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia)	PERA
		FÍGADO ACEBOLADO			
		VIRADINHO DE COUVE			
QUINTA	26	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia)	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã e suco de laranja)	ARROZ, FEIJÃO	ABACAXI
		PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA			
		CHUCHU REFOGADO			
SEXTA	27	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
		ESTROGONOFÉ DE FRANGO (molho branco, extrato)			
		BATATA SAUTÈ			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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.	

Jaqueline Carboneri Brando  
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto  
Nutricionista CRN3 29713