



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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO / 2026



1ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	2						
TERÇA	3						
QUARTA	4	SUCO BISCOITO DOCE	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	MAMÃO	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	BANANA
QUINTA	5	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	LARANJA	BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA CHUCHU REFOGADO	MELANCIA
SEXTA	6	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	PERA	MAMÃO	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	MANGA



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g · Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E 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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO / 2026



2ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	9	SUCO BISCOITO SALGADO	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELANCIA	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM	ABACAXI
TERÇA	10	MAMÃO	ARROZ, FEIJADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	LARANJA	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	MAMÃO
QUARTA	11	MELANCIA	ARROZ CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos) SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA	MANGA	CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELÃO
QUINTA	12	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E VAGEM	MELÃO	MELANCIA	ARROZ CARNE DESFIADA (tomate, cebola e cheiro verde picados bem pequenos) SELETA DE CENOURA E MANDIOQUINHA	PERA
SEXTA	13	CUSCUZ COM OVO	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	BANANA	MAMÃO	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	MELANCIA



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g · Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E 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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO / 2026



3ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	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			SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SELETA DE CHUCHU COM CENOURA	ABACAXI
QUINTA	19	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO CAIPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	MELANCIA	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MAMÃO
SEXTA	20	SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	ABACAXI	CUSCUZ COM OVO	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 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g · Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E 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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

FEVEREIRO / 2026



4ª SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	23	BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	PERA	CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	LARANJA
TERÇA	24	SUCO DE MELANCIA BISCOITO SALGADO	ARROZ CARNE DESFIADA COM CENOURA E TOMATE PURÊ DE ABÓBORA COM CHEIRO VERDE	MAMÃO	SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO CAPIRA (coxa/sobrecoxa com tomate, cenoura, milho e quiabo)	MELÃO
QUARTA	25	CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	BANANA	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) ABOBRINHA REFOGADA	PERA
QUINTA	26	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) PERNIL DESFIADO COM TOMATE E CENOURA CHUCHU REFOGADO	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã e suco de laranja)	BANANA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ABACAXI
SEXTA	27	SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (molho branco, extrato) BATATA SAUTÈ	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU	SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	BOLO DE BANANA COM AVEIA, UVA PASSA E CALDA DE CACAU



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 567,1 kcal · Carboidratos 91,7 g · Proteínas 19,0 g · Gorduras totais 14,3 g · Cálcio 141,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,1 mcg · Vitamina C 86,5 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 591,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,8 g · Gorduras totais 14,4 g · Cálcio 151,1 mg · Ferro 2,6 g · Vitamina A 256,2 mcg · Vitamina C 80,7 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713