



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)

MARÇO / 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	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato)	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE	MELANCIA
		SALADA DE ACELGA COM TOMATE		MANDIOCA COZIDA	
TERÇA	3	ARROZ PEIXE ASSADO COM TOMATE E CENOURA	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E CENOURA	CAQUI (AGRICULTURA FAMILIAR)
		BATATA GRATINADA (com molho branco)		COUVE REFOGADA	
QUARTA	4	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato)	MAMÃO	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco)	MELANCIA
		BRÓCOLIS COM COUVE FLOR		SALADA DE ACELGA	
QUINTA	5	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE	ABACAXI	ARROZ FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CHEIRO VERDE	MELÃO
		SELETA DE CHUCHU COM MANDIOQUINHA		FAROFA DE ABOBRINHA, CENOURA E ALHO	
SEXTA	6	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora)	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE	MAMÃO
		VIRADINHO DE COUVE		SALADA DE ALFACE COM PEPINO	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ	
Valor energético 652,3 kcal · Carboidratos 91,8 g · Proteínas 24,7 g · Gorduras totais 19,1 g · Cálcio 96,0 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 300,1 mcg · Vitamina C 68,0 mg.	Valor energético 660,7 kcal · Carboidratos 93,5 g · Proteínas 26,1 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 89,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 311,7 mcg · Vitamina C 78,2 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)

MARÇO / 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	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÈ COM CHEIRO VERDE	MAÇÃ	MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	ABACAXI
TERÇA	10	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM VAGEM PURÊ DE ABÓBORA COM TOMILHO	MELANCIA	ARROZ ISCAS DE FRANGO ASSADAS COM MOLHO DE ERVAS (molho branco com cheiro verde, tomilho e orégano) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAÇÃ
QUARTA	11	ARROZ, LENTILHA (com purê de abóbora) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE REPOLHO COLORIDO	BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) FÍGADO ACEBOLADO SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	MAMÃO
QUINTA	12	ARROZ CARNE EM CUBOS (tomate, cenoura e cheiro verde picados bem pequenos) MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA	CAQUI (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SELETA DE CHUCHU COM MANDIOQUINHA	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
SEXTA	13	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL DESFIADO COM PIMENTÃO E CEBOLA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BRÓCOLIS COM COUVE FLOR	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, mamão, goiaba e suco de laranja)

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 660,7 kcal · Carboidratos 93,5 g · Proteínas 26,1 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 89,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 311,7 mcg · Vitamina C 78,2 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)

MARÇO / 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	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL DESFIADO COM PIMENTÃO E CEBOLA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAÇÃ
		ARROZ FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CHEIRO VERDE FAROFA DE ABOBRINHA, CENOURA E ALHO	MAMÃO	ARROZ CARNE EM CUBOS (tomate, cenoura e cheiro verde picados bem pequenos) MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA	CAQUI (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUARTA	18	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) FÍGADO ACEBOLADO SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÉ COM CHEIRO VERDE	LARANJA
		ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MAÇÃ	ARROZ PEIXE ASSADO COM TOMATE E CENOURA BATATA GRATINADA (com molho branco)	MELÃO
SEXTA	20	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	BANANA	ARROZ PERNIL DESFIADO AO MOLHO (tomate, purê de abóbora, extrato) BETERRABA COZIDA	MAMÃO

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 660,7 kcal · Carboidratos 93,5 g · Proteínas 26,1 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 89,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 311,7 mcg · Vitamina C 78,2 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)

MARÇO / 2026



4ª 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 farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE SALADA DE ACELGA	MELÃO	ARROZ, LENTILHA (com purê de abóbora) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELANCIA
TERÇA	24	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ALFACE COM PEPINO	MAÇÃ	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUARTA	25	ARROZ PERNIL DESFIADO AO MOLHO (tomate, purê de abóbora, extrato) BETERRABA COZIDA	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM VAGEM PURÊ DE ABÓBORA COM TOMILHO	ABACAXI
QUINTA	26	ARROZ ISCAS DE FRANGO ASSADAS COM MOLHO DE ERVAS (molho branco com cheiro verde, tomilho e orégano) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MELANCIA
SEXTA	27	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E CENOURA COUVE REFOGADA	ABACAXI	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	MELÃO



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 660,7 kcal · Carboidratos 93,5 g · Proteínas 26,1 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 89,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 311,7 mcg · Vitamina C 78,2 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)

MARÇO / 2026



5ª 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	30	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	LARANJA
		MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	BOLO DE BANANA COM CALDA DE CACAU	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VIRADINHO DE COUVE	BOLO DE BANANA COM CALDA DE CACAU
TERÇA	31				

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 660,7 kcal · Carboidratos 93,5 g · Proteínas 26,1 g · Gorduras totais 19,6 g · Cálcio 89,8 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 311,7 mcg · Vitamina C 78,2 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