



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)

MARÇO 2026



1ª SEMANA	
SEGUNDA	2
TERÇA	3
QUARTA	4
QUINTA	5
SEXTA	6

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	LARANJA
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ PEIXE ASSADO COM TOMATE E CENOURA BATATA GRATINADA (com molho branco)	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
BOLO DE BANANA COM AVEIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BRÓCOLIS COM COUVE FLOR	MAMÃO
BANANA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SELETA DE CHUCHU COM MANDIOQUINHA	ABACAXI
SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VIRADINHO DE COUVE	MELÃO

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	MELANCIA
MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E CENOURA COUVE REFOGADA	CAQUI (AGRICULTURA FAMILIAR)
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA	MELANCIA
MAÇA	ARROZ FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CHEIRO VERDE FAROFA DE ABOBRINHA, CENOURA E ALHO	MELÃO
SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE SALADA DE ALFACE COM PEPINO	MAMÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 583,5 kcal · Carboidratos 91,3 g · Proteínas 20,1 g · Gorduras totais 15,0 g · Cálcio 152,4 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,8 mcg · Vitamina C 86,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 590,4 kcal · Carboidratos 92,1 g · Proteínas 20,8 g · Gorduras totais 14,8 g · Cálcio 156,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 260,2 mcg · Vitamina C 83,7 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
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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

MARÇO 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	FLOCOS DE MILHO COM LEITE	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÈ COM CHEIRO VERDE	MAÇÃ	BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	ABACAXI
TERÇA	10	BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM VAGEM PURÊ DE ABÓBORA COM TOMILHO	MELANCIA	SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ ISCAS DE FRANGO ASSADAS COM MOLHO DE ERVAS (molho branco com cheiro verde, tomilho e orégano) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAÇÃ
QUARTA	11	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, LENTILHA (com purê de abóbora) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE REPOLHO COLORIDO	BANANA	CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) FÍGADO ACEBOLADO SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	MAMÃO
QUINTA	12	MELANCIA	ARROZ CARNE EM CUBOS (tomate, cenoura e cheiro verde picados bem pequenos) MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA	CAQUI (AGRICULTURA FAMILIAR)	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SELETA DE CHUCHU COM MANDIOQUINHA	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
SEXTA	13	CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL DESFIADO COM PIMENTÃO E CEBOLA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	BANANA	TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	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 583,5 kcal · Carboidratos 91,3 g · Proteínas 20,1 g · Gorduras totais 15,0 g · Cálcio 152,4 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,8 mcg · Vitamina C 86,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 590,4 kcal · Carboidratos 92,1 g · Proteínas 20,8 g · Gorduras totais 14,8 g · Cálcio 156,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 260,2 mcg · Vitamina C 83,7 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 O 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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

MARÇO 2026



3ª SEMANA	
SEGUNDA	16
TERÇA	17
QUARTA	18
QUINTA	19
SEXTA	20

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	ABACAXI
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CHEIRO VERDE FAROFÁ DE ABOBRINHA, CENOURA E ALHO	MAMÃO
TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) FÍGADO ACEBOLADO SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MAÇÃ
SUCO BISCOITO SALGADO	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	BANANA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL DESFIADO COM PIMENTÃO E CEBOLA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAÇÃ
BANANA	ARROZ CARNE EM CUBOS (tomate, cenoura e cheiro verde picados bem pequenos) MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA	CAQUI (AGRICULTURA FAMILIAR)
MAMÃO	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÉ COM CHEIRO VERDE	LARANJA
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ PEIXE ASSADO COM TOMATE E CENOURA BATATA GRATINADA (com molho branco)	MELÃO
CUSCUZ COM OVO	ARROZ PERNIL DESFIADO AO MOLHO (tomate, purê de abóbora, extrato) BETERRABA COZIDA	MAMÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 583,5 kcal · Carboidratos 91,3 g · Proteínas 20,1 g · Gorduras totais 15,0 g · Cálcio 152,4 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,8 mcg · Vitamina C 86,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 590,4 kcal · Carboidratos 92,1 g · Proteínas 20,8 g · Gorduras totais 14,8 g · Cálcio 156,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 260,2 mcg · Vitamina C 83,7 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
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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

MARÇO 2026



4ª SEMANA	
SEGUNDA	23
TERÇA	24
QUARTA	25
QUINTA	26
SEXTA	27

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE SALADA DE ACELGA	MELÃO
SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ALFACE COM PEPINO	MAÇÃ
CUSCUZ COM OVO	ARROZ PERNIL DESFIADO AO MOLHO (tomate, purê de abóbora, extrato) BETERRABA COZIDA	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ ISCAS DE FRANGO ASSADAS COM MOLHO DE ERVAS (molho branco com cheiro verde, tomilho e orégano) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MELANCIA
MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E CENOURA COUVE REFOGADA	ABACAXI

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
FLOCOS DE MILHO COM LEITE	ARROZ, LENTILHA (com purê de abóbora) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE REPOLHO COLORIDO	MELANCIA
CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM VAGEM PURÊ DE ABÓBORA COM TOMILHO	ABACAXI
MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	MELANCIA
BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	MELÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 583,5 kcal · Carboidratos 91,3 g · Proteínas 20,1 g · Gorduras totais 15,0 g · Cálcio 152,4 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,8 mcg · Vitamina C 86,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 590,4 kcal · Carboidratos 92,1 g · Proteínas 20,8 g · Gorduras totais 14,8 g · Cálcio 156,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 260,2 mcg · Vitamina C 83,7 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
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

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

MARÇO
2026



5ª SEMANA	
SEGUNDA	30
TERÇA	31

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ABACAXI
MAÇA	MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	BOLO DE BANANA COM CALDA DE CACAU

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MELANCIA	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	LARANJA
MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (pernil desfiado, purê de abóbora) VIRADINHO DE COUVE	BOLO DE BANANA COM CALDA DE CACAU

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 583,5 kcal · Carboidratos 91,3 g · Proteínas 20,1 g · Gorduras totais 15,0 g · Cálcio 152,4 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 267,8 mcg · Vitamina C 86,4 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 590,4 kcal · Carboidratos 92,1 g · Proteínas 20,8 g · Gorduras totais 14,8 g · Cálcio 156,7 mg · Ferro 2,5 g · Vitamina A 260,2 mcg · Vitamina C 83,7 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
Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

