



APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

MAIO / 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)
SUCO	1	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, mamão, goiaba e suco de laranja)	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	LARANJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 650,5 kcal · Carboidratos 93,7 g · Proteínas 26,2 g · Gorduras totais 19,9 g · Cálcio 91,3 mg · Ferro 3,5 g · Vitamina A 332,1 mcg · Vitamina C 70,5 mg.	Valor energético 645,8 kcal · Carboidratos 92,3 g · Proteínas 26,3 g · Gorduras totais 19,0 g · Cálcio 92,4 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 323,5 mcg · Vitamina C 66,9 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 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



2º 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	4	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	MELÃO
TERÇA	5	ARROZ PEIXE ASSADO COM TOMATE E CENOURA BATATA GRATINADA (com molho branco)	BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E CENOURA COUVE REFOGADA	MAÇÃ
QUARTA	6	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BRÓCOLIS COM COUVE FLOR	MAMÃO	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA	BANANA
QUINTA	7	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SELETA DE CHUCHU COM MANDIOQUINHA	ABACAXI	ARROZ FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CHEIRO VERDE FAROFA DE ABOBRINHA, CENOURA E ALHO	MELANCIA
SEXTA	8	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VIRADINHO DE COUVE	MELÃO	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 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 645,8 kcal · Carboidratos 92,3 g · Proteínas 26,3 g · Gorduras totais 19,0 g · Cálcio 92,4 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 323,5 mcg · Vitamina C 66,9 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



3º 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	11	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	12	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM VAGEM PURÊ DE ABÓBORA COM TOMILHO	TANGERINA (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ ISCAS DE FRANGO ASSADAS COM MOLHO DE ERVAS (molho branco com cheiro verde, tomilho e orégano) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAMÃO
QUARTA	13	ARROZ, LENTILHA (com purê de abóbora) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE REPOLHO COLORIDO	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) FÍGADO ACEBOLADO SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	TANGERINA (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUINTA	14	ARROZ CARNE EM CUBOS (tomate, cenoura e cheiro verde picados bem pequenos) MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE SELETA DE CHUCHU COM MANDIOQUINHA	BANANA
SEXTA	15	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL DESFIADO COM PIMENTÃO E CEBOLA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MELÃO	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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 645,8 kcal · Carboidratos 92,3 g · Proteínas 26,3 g · Gorduras totais 19,0 g · Cálcio 92,4 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 323,5 mcg · Vitamina C 66,9 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 APAE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

MAIO / 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	18	ARROZ FRANGO AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CHEIRO VERDE FAROFA DE ABOBRINHA, CENOURA E ALHO	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL DESFIADO COM PIMENTÃO E CEBOLA SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAÇÃ
TERÇA	19	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	MAMÃO	ARROZ CARNE EM CUBOS (tomate, cenoura e cheiro verde picados bem pequenos) MANDIOCA COZIDA NA MANTEIGA	TANGERINA (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUARTA	20	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) FÍGADO ACEBOLADO SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	TANGERINA (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÊ COM CHEIRO VERDE	LARANJA
QUINTA	21	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)	ABACAXI
SEXTA	22	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 645,8 kcal · Carboidratos 92,3 g · Proteínas 26,3 g · Gorduras totais 19,0 g · Cálcio 92,4 mg · Ferro 3,3 g · Vitamina A 323,5 mcg · Vitamina C 66,9 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 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 APAE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

APAE

(Faixa etária atendida: entre 19 e 60 anos)

MAIO / 2026



5º 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	25	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA	MELÃO	ARROZ, LENTILHA (com purê de abóbora) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE REPOLHO COLORIDO	ABACAXI
TERÇA	26	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM ESPINAFRE SALADA DE ALFACE COM PEPINO	TANGERINA (AGRICULTURA FAMILIAR)	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	BANANA
QUARTA	27	ARROZ PERNIL DESFIADO AO MOLHO (tomate, purê de abóbora, extrato) BETERRABA COZIDA	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) OVOS MEXIDOS COM VAGEM PURÊ DE ABÓBORA COM TOMILHO	TANGERINA (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUINTA	28	ARROZ ISCAS DE FRANGO ASSADAS COM MOLHO DE ERVAS (molho branco com cheiro verde, tomilho e orégano) VIRADINHO DE ABOBRINHA	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) PERNIL EM CUBOS COM CENOURA E CHEIRO VERDE SALADA DE ALFACE COM TOMATE	LARANJA
SEXTA	29	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) OVOS MEXIDOS COM CHUCHU E CENOURA COUVE REFOGADA	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, abóbora, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU

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 645,8 kcal - Carboidratos 92,3 g - Proteínas 26,3 g - Gorduras totais 19,0 g - Cálcio 92,4 mg - Ferro 3,3 g - Vitamina A 323,5 mcg - Vitamina C 66,9 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 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