



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)

JUNHO / 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	1	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	MELANCIA
TERÇA	2	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	MAÇÃ	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL CHUCHU REFOGADO	LARANJA
QUARTA	3	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	BANANA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BROCOLIS SALADA DE PEPINO COM TOMATE	MAMÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

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 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



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	8	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	MELÃO	ARROZ ISACAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ	MELÃO
TERÇA	9	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	TANGERINA	ARROZ CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	LARANJA
QUARTA	10	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÈ	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	TANGERINA
QUINTA	11	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (frango desfiado com creme de milho sob purê de batatas) SALADA DE ALFACE	LARANJA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	MAÇÃ
SEXTA	12	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) ABOBRINHA REFOGADA	BANANA	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO CHUCHU REFOGADO	ABACAXI

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	15	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	ABACAXI
TERÇA	16	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SELETA DE CHUCHU COM CENOURA	BANANA	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (frango desfiado com creme de milho sob purê de batatas) SALADA DE ALFACE	MAÇÃ
QUARTA	17	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	TANGERINA	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MELANCIA
QUINTA	18	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	TANGERINA
SEXTA	19	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	LARANJA	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	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 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



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	22	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MELÃO
TERÇA	23	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã e suco de laranja)	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	ABACAXI
QUARTA	24	ARROZ CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	TANGERINA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	MAÇA
QUINTA	25	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISACAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ	BANANA	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	LARANJA
SEXTA	26	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	TANGERINA

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)

JUNHO / 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	29	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE MOIDA COM PURÊ DE ABÓBORA SALADA DE REPOLHO BRANCO	ABACAXI	ARROZ PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	LARANJA
TERÇA	30	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
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