



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)

SETEMBRO / 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)
TERÇA	1	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) BATATA DOCE COZIDA	MELÃO
QUARTA	2	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	BANANA
QUINTA	3	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	ABACAXI	ARROZ ESTROGONOFÉ DE PERNIL CHUCHU REFOGADO	LARANJA
SEXTA	4	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	BANANA	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (frango desfiado com creme de milho sob purê de batatas) SALADA DE ALFACE	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
Nutricionista CRN3 60178

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)

SETEMBRO / 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)
TERÇA	8	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE TOMATE COM PEPINO	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	LARANJA
QUARTA	9	ARROZ ESTROGONOFÉ DE PERNIL BATATA SAUTÉ	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	MAMÃO
QUINTA	10	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	11	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) CENOURA REFOGADA	MAMÃO	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	BANANA



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
Nutricionista CRN3 60178

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)

SETEMBRO / 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)
QUARTA	16	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS ACEBOLADA SALADA DE PEPINO	MELANCIA
QUINTA	17	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ABACAXI
SEXTA	18	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
		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
Nutricionista CRN3 60178

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)

SETEMBRO / 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	21	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	21	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã, morango e suco de laranja)	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUARTA	21	ARROZ CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	MAÇÃ
QUINTA	24	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ	MELANCIA	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	LARANJA
SEXTA	25	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	MELANCIA
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



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)

SETEMBRO / 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	28	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã, morango e suco de laranja)
		ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	ABACAXI	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	BANANA
QUARTA	30	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	BOLO DE BANANA COM CALDA DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÊ	BOLO DE BANANA 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 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