



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

SETEMBRO 2026



1ª SEMANA	
TERÇA	1
QUARTA	2
QUINTA	3
SEXTA	4

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	MELANCIA
BANANA	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	MELÃO
MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	ABACAXI
SUCO PÃO COM REQUEIJÃO	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	BANANA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) BATATA DOCE COZIDA	MELÃO
SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE ALFACE COM PEPINO	BANANA
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ ESTROGONOFÉ DE PERNIL CHUCHU REFOGADO	LARANJA
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 587,1 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 20,4 g · Gorduras totais 14,5 g · Cálcio 148,0 mg · Ferro 3,1 g · Vitamina A 223,9 mcg · Vitamina C 91,1 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 592,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,9 g · Gorduras totais 15,5 g · Cálcio 140,8 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 250,1 mcg · Vitamina C 77,7 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 FUNDAMENTAL
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

SETEMBRO 2026



2ª SEMANA	
TERÇA	8
QUARTA	9
QUINTA	10
SEXTA	11

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE TOMATE COM PEPINO	MELÃO
BANANA	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÈ	MAÇÃ
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (frango desfiado com creme de milho sob purê de batatas) SALADA DE ALFACE	LARANJA
SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) CENOURA REFOGADA	MAMÃO

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	LARANJA
ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	MAMÃO
BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	MAÇÃ
SUCO PÃO COM MARGARINA	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 587,1 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 20,4 g · Gorduras totais 14,5 g · Cálcio 148,0 mg · Ferro 3,1 g · Vitamina A 223,9 mcg · Vitamina C 91,1 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE
Valor energético 592,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,9 g · Gorduras totais 15,5 g · Cálcio 140,8 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 250,1 mcg · Vitamina C 77,7 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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

SETEMBRO 2026



3ª SEMANA	
QUARTA	16
QUINTA	17
SEXTA	18

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	MELÃO
MAÇÃ	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	BANANA (AGRICULTURA FAMILIAR)
TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	LARANJA

PERÍODO DA TARDE		
ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS ACEBOLADA SALADA DE PEPINO	MELANCIA
TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ABACAXI
SUCO CUSCUZ COM OVO	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 587,1 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 20,4 g · Gorduras totais 14,5 g · Cálcio 148,0 mg · Ferro 3,1 g ·
Vitamina A 223,9 mcg · Vitamina C 91,1 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL TARDE

Valor energético 592,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,9 g · Gorduras totais 15,5 g · Cálcio 140,8 mg · Ferro 3,2 g ·
Vitamina A 250,1 mcg · Vitamina C 77,7 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



FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

SETEMBRO 2026



4ª SEMANA	
SEGUNDA	21
TERÇA	21
QUARTA	21
QUINTA	24
SEXTA	25

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
MAÇÃ	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MAMÃO
SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã, morango e suco de laranja)
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	BANANA (AGRICULTURA FAMILIARA)
FLOCOS DE MILHO COM RODELAS DE BANANA E LEITE	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ	MELANCIA
BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ABACAXI

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 587,1 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 20,4 g · Gorduras totais 14,5 g · Cálcio 148,0 mg · Ferro 3,1 g ·
Vitamina A 223,9 mcg · Vitamina C 91,1 mg.

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) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MELÃO
BANANA	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	BANANA (AGRICULTURA FAMILIARA)
SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	MAÇÃ
MAMÃO	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	LARANJA
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	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 TARDE

Valor energético 592,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,9 g · Gorduras totais 15,5 g · Cálcio 140,8 mg · Ferro 3,2 g ·
Vitamina A 250,1 mcg · Vitamina C 77,7 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 FUNDAMENTAL
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 anos)

SETEMBRO 2026



5ª SEMANA	
SEGUNDA	28
TERÇA	29
QUARTA	30

PERÍODO DA MANHÃ		
DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)
SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	LARANJA
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	ABACAXI
BANANA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	BOLO DE BANANA COM CALDA DE CACAU

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERÍODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 587,1 kcal · Carboidratos 93,3 g · Proteínas 20,4 g · Gorduras totais 14,5 g · Cálcio 148,0 mg · Ferro 3,1 g · Vitamina A 223,9 mcg · Vitamina C 91,1 mg.

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	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã, morango e suco de laranja)
MELANCIA	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	BANANA
LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	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 TARDE
Valor energético 592,0 kcal · Carboidratos 94,1 g · Proteínas 19,9 g · Gorduras totais 15,5 g · Cálcio 140,8 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 250,1 mcg · Vitamina C 77,7 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