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)

NOVEMBRO/ 2026



1° 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	3	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	4	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÈ	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	MAMÃO
QUINTA	5	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (frango desfiado com creme de milho sob purê de batatas) SALADA DE ALFACE	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	MAÇÃ
SEXTA	6	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) ABOBRINHA REFOGADA	MAMÃO	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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.

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

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
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)

NOVEMBRO/ 2026



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	9	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) BATATA DOCE COZIDA	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) VIRADINHO DE COUVE	ABACAXI
TERÇA	10	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SELETA DE CHUCHU COM CENOURA	ABACAXI	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	LARANJA
QUARTA	11	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	BANANA	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS ACEBOLADA SALADA DE PEPINO	MELANCIA
QUINTA	12	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	BANANA
SEXTA	13	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

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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)

NOVEMBRO/ 2026



3° 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	16	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	17	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)	ABACAXI
QUARTA	18	ARROZ CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (toamte, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUINTA	19	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	LARANJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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.

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

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
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)

NOVEMBRO/ 2026



4º 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	23	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	LARANJA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ABACAXI
TERÇA	24	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	ABACAXI	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã, morango e suco de laranja)
QUARTA	25	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (tomate e extrato) PURÊ DE ABÓBORA	BOLO DE BANANA COM CALDA DE CACAU	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	BANANA
QUINTA	26	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	MELÃO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, berinjela, extrato, manjericão) SELETA DE CHUCHU COM MILHO	LARANJA
SEXTA	27	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ	MAMÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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.

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

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)

NOVEMBRO/ 2026



5° 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	30	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÈ COM CHEIRO VERDE	ABACAXI	MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	LARANJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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.

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

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
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713