PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
CARDÁPIO CRECHE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

BERÇÁRIO 2, MATERNAIS 1 E 2

(Faixa etária atendida: entre 1 e 3 anos)

NOVEMBRO 2026



1° SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
TERÇA	3	VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE TOMATE COM PEPINO	MELÃO (COM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	LARANJA (SEM CASCA, SEM SEMENTES APARENTES, CORTADA AO MEIO)
QUARTA	4	SUCO DE LARANJA COM CENOURA CUSCUZ COM OVO	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÈ	PERA (COM CASCA, SEM SEMENTES, CORTADA AO MEIO)	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	MAMÃO (SEM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)
QUINTA	5	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (frango desfiado com creme de milho sob purê de batatas) SALADA DE ALFACE	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)	BANANA AMASSADA COM LEITE EM PÓ E FARINHA DE AVEIA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	MAÇÃ (COM CASCA, SEM SEMENTES APARENTES, CORTADA AO MEIO)
SEXTA	6	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) ABOBRINHA REFOGADA	BANANA	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL MANHÃ	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL TARDE
Valor energético 501,1 kcal · Carboidratos 67,5 g · Proteínas 18,8 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 215,1 mg · Ferro 2,9 g · Vitamina A 190,2 mcg · Vitamina C 57,0 mg.	Valor energético 498,1 kcal · Carboidratos 66,4 g · Proteínas 17,9 g · Gorduras totais 18,2 g · Cálcio 208,0 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 210,5 mcg · Vitamina C 60,0 mg.

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE, GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA | 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
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
CARDÁPIO CRECHE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

BERÇÁRIO 2, MATERNAIS 1 E 2

(Faixa etária atendida: entre 1 e 3 anos)

NOVEMBRO 2026



2° SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	9	SUCO DE LARANJA COM MANGA CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) BATATA DOCE COZIDA	MELANCIA (COM CASCA, EM FATIAS)	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) VIRADINHO DE COUVE	ABACAXI (SEM CASCA, EM RODELA)
TERÇA	10	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SELETA DE CHUCHU COM CENOURA	MANGA (SEM CASCA, EM CUBOS)	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	PERA (COM CASCA, SEM SEMENTES, CORTADA AO MEIO)
QUARTA	11	LEITE COM CACAU PÃO DE MANDIOQUINHA COM MANTEIGA	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	BANANA	SUCO DE MELÃO COM MARACUJÁ TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS ACEBOLADA SALADA DE PEPINO	MELANCIA (COM CASCA, EM FATIAS)
QUINTA	12	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	MAMÃO (SEM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)	LEITE COM CACAU PÃO DE MANDIOQUINHA COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	BANANA
SEXTA	13	SUCO DE MELÃO COM MARACUJÁ TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	LARANJA (SEM CASCA, SEM SEMENTES APARENTES, CORTADA AO MEIO)	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)	MELÃO (COM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL MANHÃ	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL TARDE
Valor energético 501,1 kcal · Carboidratos 67,5 g · Proteínas 18,8 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 215,1 mg · Ferro 2,9 g · Vitamina A 190,2 mcg · Vitamina C 57,0 mg.	Valor energético 498,1 kcal · Carboidratos 66,4 g · Proteínas 17,9 g · Gorduras totais 18,2 g · Cálcio 208,0 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 210,5 mcg · Vitamina C 60,0 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE, GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA | 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
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
CARDÁPIO CRECHE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

BERÇÁRIO 2, MATERNAIS 1 E 2

(Faixa etária atendida: entre 1 e 3 anos)

NOVEMBRO 2026



3º SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	16	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MAMÃO (SEM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)	LEITE COM CACAU BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MELÃO (COM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)
TERÇA	17	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã, morango e suco de laranja)	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	ABACAXI (SEM CASCA, EM RODELA)
QUARTA	18	SUCO DE LARANJA COM COUVE CUSCUZ COM OVO	ARROZ CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (toamte, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	MANGA (SEM CASCA, EM CUBOS)	SUCO DE MELÃO COM MARACUJÁ TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)
QUINTA	19	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	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)	FLOCOS DE MILHO COM RODELAS DE BANANA E LEITE	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	BOLO DE BANANA COM AVEIA E UVA PASSA

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL MANHÃ

Valor energético 501,1 kcal · Carboidratos 67,5 g · Proteínas 18,8 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 215,1 mg · Ferro 2,9 g · Vitamina A 190,2 mcg · Vitamina C 57,0 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL TARDE

Valor energético 498,1 kcal · Carboidratos 66,4 g · Proteínas 17,9 g · Gorduras totais 18,2 g · Cálcio 208,0 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 210,5 mcg · Vitamina C 60,0 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE, GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA | 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
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
CARDÁPIO CRECHE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

BERÇÁRIO 2, MATERNAIS 1 E 2

(Faixa etária atendida: entre 1 e 3 anos)

NOVEMBRO 2026



4° SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	23	SUCO DE ABACAXI COM MARACUJÁ CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	LARANJA (SEM CASCA, SEM SEMENTES APARENTES, CORTADA AO MEIO)	LEITE COM CACAU PÃO CASEIRO COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ABACAXI (SEM CASCA, EM RODELA)
TERÇA	24	SUCO DE MELANCIA PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	ABACAXI (SEM CASCA, EM RODELA)	SUCO DE LARANJA, MANGA E CENOURA TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	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	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (tomate e extrato) PURÊ DE ABÓBORA	MELÃO (COM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	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	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	MAMÃO (SEM CASCA, SEM SEMENTES, EM FATIAS)	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ COM OVO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, berinjela, extrato, manjericão) SELETA DE CHUCHU COM MILHO	LARANJA (SEM CASCA, SEM SEMENTES APARENTES, CORTADA AO MEIO)
SEXTA	27	SUCO DE ABACAXI COM MARACUJÁ CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	BOLO DE BANANA COM UVA PASSA E CALDA DE MAÇÃ COM CANELA	LEITE COM CACAU PÃO DE MILHO COM MANTEIGA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ	BOLO DE BANANA COM UVA PASSA E CALDA DE MAÇÃ COM CANELA

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL MANHÃ
Valor energético 501,1 kcal · Carboidratos 67,5 g · Proteínas 18,8 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 215,1 mg · Ferro 2,9 g · Vitamina A 190,2 mcg · Vitamina C 57,0 mg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL TARDE
Valor energético 498,1 kcal · Carboidratos 66,4 g · Proteínas 17,9 g · Gorduras totais 18,2 g · Cálcio 208,0 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 210,5 mcg · Vitamina C 60,0 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE, GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA | 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
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
CARDÁPIO CRECHE
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

BERÇÁRIO 2, MATERNAIS 1 E 2

(Faixa etária atendida: entre 1 e 3 anos)

NOVEMBRO 2026



5° SEMANA		PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE		
		DESJEJUM (7:00 - 7:30)	ALMOÇO (10:00 - 11:00)	SOBREMESA (11:00 - 11:30)	ENTRADA (12:30 - 13:00)	JANTAR (15:30 - 16:00)	SOBREMESA (15:30 - 16:00)
SEGUNDA	30	FLOCOS DE MILHO COM RODELAS DE BANANA E LEITE	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÈ COM CHEIRO VERDE	ABACAXI (SEM CASCA, EM RODELA)	BANANA AMASSADA COM AVEIA E LEITE EM PÓ	MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	LARANJA (SEM CASCA, SEM SEMENTES APARENTES, CORTADA AO MEIO)

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL MANHÃ	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL TARDE
Valor energético 501,1 kcal · Carboidratos 67,5 g · Proteínas 18,8 g · Gorduras totais 17,3 g · Cálcio 215,1 mg · Ferro 2,9 g · Vitamina A 190,2 mcg · Vitamina C 57,0 mg.	Valor energético 498,1 kcal · Carboidratos 66,4 g · Proteínas 17,9 g · Gorduras totais 18,2 g · Cálcio 208,0 mg · Ferro 3,2 g · Vitamina A 210,5 mcg · Vitamina C 60,0 mg.

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO N°06 DE 2020 DO FNDE, GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA | 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
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713