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)

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	SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO SALADA DE TOMATE COM PEPINO	MELÃO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	LARANJA
QUARTA	4	BANANA	ARROZ ESTROGONOFE DE PERNIL BATATA SAUTÈ	MAÇÃ	ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	MAMÃO
QUINTA	5	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (frango desfiado com creme de milho sob purê de batatas) SALADA DE ALFACE	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)	BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	MAÇÃ
SEXTA	6	SUCO CUSCUZ COM OVO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE DE PANELA AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) ABOBRINHA REFOGADA	MAMÃO	SUCO PÃO COM MARGARINA	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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 PERIODO 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 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 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 FUNDAMENTAL
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 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	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) BATATA DOCE COZIDA	MELANCIA	MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) VIRADINHO DE COUVE	ABACAXI
TERÇA	10	BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SELETA DE CHUCHU COM CENOURA	ABACAXI	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	LARANJA
QUARTA	11	SUCO BISCOITO DOCE	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	BANANA	MAMÃO	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS ACEBOLADA SALADA DE PEPINO	MELANCIA
QUINTA	12	MAÇÃ	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)	MAMÃO	TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	BANANA
SEXTA	13	TORTA PIZZA (TOMATE, QUEIJO E ORÉGANO)	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	LARANJA	SUCO CUSCUZ COM OVO	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 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 PERIODO 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 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 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 FUNDAMENTAL
PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL

FUNDAMENTAL

(Faixa etária atendida: entre 6 e 10 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	MAÇÃ	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	MAMÃO	MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	MELÃO
TERÇA	17	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)	BANANA	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	ABACAXI
QUARTA	18	LEITE COM CACAU PÃO COM MARGARINA	ARROZ CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (toamte, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	LARANJA	SUCO BISCOITO SALGADO	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)	MAMÃO	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	LARANJA

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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 PERIODO 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
Nutricionista CRN3 60178

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)

NOVEMBRO 2026



4º 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 BISCOITO DOCE	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	LARANJA	MELÃO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ABACAXI
TERÇA	24	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	ABACAXI	MELANCIA	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	BANANA	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (tomate e extrato) PURÊ DE ABÓBORA	MELÃO	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	BANANA
QUINTA	26	SUCO BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) FÍGADO ACEBOLADO VIRADINHO DE COUVE	MAMÃO	SUCO BISCOITO SALGADO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, berinjela, extrato, manjericão) SELETA DE CHUCHU COM MILHO	LARANJA
SEXTA	27	BANANA	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	MELANCIA	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 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 PERIODO 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
Nutricionista CRN3 60178

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)

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 LEITE	ARROZ FRICASSE DE FRANGO BATATA SAUTÈ COM CHEIRO VERDE	ABACAXI	BATIDA DE BANANA COM LEITE E AVEIA EM FLOCOS	MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA	LARANJA

ÍNDICE DE QUALIDADE IQ COSAN ADEQUADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO 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 PERIODO 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 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 ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO OU ENTRADA E JANTAR.

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713