



# PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

## Secretaria Municipal de Educação

### CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 3\_2023 (1 ANO - 3 ANOS) - CRECHE - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		1	2	3	4	5
DESJEJUM	07h30min	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	LEITE COM MAMAO E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO BRANCO	MINGAU DE BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE COM MAMAO E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES
LANCHE DA MANHÃ	09 horas	MELAO	MAMAO	ABACAXI	MAÇA	MELANCIA
ALMOÇO	10h30min	ARROZ, FEIJAO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CHICORIA REFOGADA E SALADA DE ACELGA COM TOMATE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM MANDIOCA, FAROFA DE COUVE E SALADA DE CENOURA	ARROZ, FEIJAO, MOELA COM ABOBORA, PURE DE BATATA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM CHUCHU, POLENTA E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO COM BATATA, ABOBRINHA REFOGADA E SALADA DE ALMEIRAO
SOBREMESA	10h30min	LARANJA	MELAO	BANANA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA)
LANCHE DA TARDE	13 horas	LEITE COM ABACATE E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM CARNE DESFIADA E ABOBORA E SUCO DE ABACAXI COM MAÇA	QUIBE ASSADO COM ABOBRINHA E SUCO DE MAÇA COM LIMAO	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM PASTA DE BATATA E ALHO E SUCO DE LARANJA COM MAMAO	TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA
JANTAR	15 horas	SOPA : FUBA, FRANGO, FEIJAO, BATATA, CENOURA E CHUCHU	SOPA : MACARRAO, CARNE EM ISCAS, FEIJAO, INHAME, BETERRABA E ABOBRINHA	SOPA : ARROZ, FRANGO, LENTILHA, MANDIOCA, ABOBORA E COUVE	SOPA : FUBA, CARNE EM ISCAS, FEIJAO, CARA, BETERRABA E ALMEIRAO	SOPA : MACARRAO, CARNE EM ISCAS, FEIJAO, BATATA, CENOURA E ESPINAFRE

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional									
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Segunda-Feira	1	999,589	134,898	39,084	36,991	1171,682	110,473	614,561	8,067
Terça-Feira	2	1234,771	179,731	44,969	40,505	1042,596	154,382	570,580	8,934
Quarta-Feira	3	1273,444	181,176	53,479	41,120	395,245	169,469	641,001	11,772
Quinta-Feira	4	1144,746	175,723	41,309	35,008	632,335	157,055	480,271	11,027
Sexta-Feira	5	1062,912	159,360	44,542	30,620	1187,765	154,844	541,664	10,534
Média		1143,092	166,178	44,676	36,849	885,925	149,244	569,615	10,067
Média %			58,150	15,633	29,013				

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. \* Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. \* Rótulos de alimentos.

  
**Claudia Valdemarin**  
Nutricionista RT

CRN3 - 4924  
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



# PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

## Secretaria Municipal de Educação

### CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 3\_2023 (1 ANO - 3 ANOS) - CRECHE - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 8	Terça-Feira 9	Quarta-Feira 10	Quinta-Feira 11	Sexta-Feira 12
DESJEJUM	07h30min	LEITE COM BANANA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	LEITE COM MAMAO E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO BRANCO	PURE DE MAÇA COM CANELA	LEITE COM MAÇA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES
LANCHE DA MANHÃ	09 horas	MAÇA	MELAO	MELANCIA	LARANJA	MAMAO
ALMOÇO	10h30min	ARROZ, FEIJAO, PEIXE COM BATATA E CENOURA, REPOLHO REFOGADO E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM CENOURA, POLENTA E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, FIGADO ACEBOLADO, PURE DE ABOBORA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA, CHICORIA REFOGADA E SALADA DE ALMEIRAO	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA
SOBREMESA	10h30min	MAMAO	MELANCIA	MAÇA	MELAO	ABACAXI
LANCHE DA TARDE	13 horas	TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA E SUCO DE MAÇA COM LIMAO	OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES E SUCO DE LARANJA COM MAMAO	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM GUACAMOLE E SUCO DE LARANJA COM COUVE	EMPADAO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE MELANCIA COM LIMAO
JANTAR	15 horas	SOPA : MACARRAO, FRANGO, FEIJAO, BATATA, CENOURA E CHUCHU	SOPA : ARROZ, CARNE MOIDA, FEIJAO, CARA, BETERRABA E ABOBRINHA	SOPA : MACARRAO, CARNE EM ISCAS, FEIJAO, BATATA, CENOURA E ESPINAFRE	SOPA : FUBA, FRANGO, FEIJAO, INHAME, TOMATE E CHICORIA	SOPA : ARROZ, FRANGO, FEIJAO, BATATA, ABOBORA E COUVE

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional									
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Segunda-Feira	8	992,282	152,988	40,667	27,324	1007,410	136,054	507,192	7,381
Terça-Feira	9	879,380	134,111	39,105	23,571	1337,465	117,950	368,950	10,846
Quarta-Feira	10	1248,738	178,574	47,952	41,250	1078,337	186,431	720,810	11,712
Quinta-Feira	11	961,184	155,217	32,215	27,520	528,646	170,139	364,068	9,703
Sexta-Feira	12	1064,657	159,705	40,699	31,675	956,741	219,523	550,246	9,262
Média		1029,248	156,119	40,128	30,268	981,720	166,019	502,253	9,781
Média %			60,673	15,595	26,467				

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. \* Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. \* Rótulos de alimentos.

  
**Claudia Valdemarin**  
Nutricionista RT

CRN3 - 4924  
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



# PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

## Secretaria Municipal de Educação

### CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 3\_2023 (1 ANO - 3 ANOS) - CRECHE - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		15	16	17	18	19
DESJEJUM	07h30min	LEITE COM MAÇA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	MINGAU DE BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE COM MAMAO E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO BRANCO	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES
LANCHE DA MANHÃ	09 horas	MAMAO	MAÇA	MELAO	LARANJA	MELANCIA
ALMOÇO	10h30min	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM TOMATE, BATATA DOCE CORADA E SALADA DE ACELGA	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJAO, CHUCHU REFOGADO E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, MOELA COM TOMATE, PURE DE BATATA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM MANDIOCA, FAROFA DE COUVE E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE ALMEIRAO
SOBREMESA	10h30min	MAÇA	LARANJA	BANANA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)
LANCHE DA TARDE	13 horas	TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA E SUCO DE LARANJA COM MAMAO	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MELANCIA COM LIMAO	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM CARNE MOIDA E CENOURA E SUCO DE MELAO COM LIMAO	EMPADAO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE LARANJA COM BETERRABA
JANTAR	15 horas	SOPA : FUBA, FRANGO, FEIJAO, BATATA, CENOURA E CHUCHU	SOPA : ARROZ, CARNE MOIDA, FEIJAO, INHAME, BETERRABA E ABOBRINHA	SOPA : MACARRAO, FRANGO, LENTILHA, MANDIOCA, CENOURA E ALMEIRAO	SOPA : ARROZ, CARNE EM ISCAS, FEIJAO, CARA, TOMATE E COUVE	SOPA : FUBA, CARNE MOIDA, FEIJAO, BATATA, TOMATE E COUVE

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional									
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Segunda-Feira	15	1080,607	154,642	41,265	33,466	948,085	196,709	551,668	9,414
Terça-Feira	16	1054,844	172,004	37,396	27,437	339,489	110,489	452,073	9,096
Quarta-Feira	17	1074,639	153,432	46,028	35,019	1293,308	104,115	625,363	9,519
Quinta-Feira	18	1008,209	151,206	39,927	30,176	705,258	170,833	537,086	10,574
Sexta-Feira	19	1077,632	159,199	42,664	33,584	1011,149	183,223	575,649	10,457
Média		1059,186	158,097	41,456	31,936	859,458	153,074	548,368	9,812
Média %			59,705	15,656	27,136				

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. \* Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. \* Rótulos de alimentos.

  
**Claudia Valdemarin**  
Nutricionista RT

CRN3 - 4924  
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



# PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

## Secretaria Municipal de Educação

### CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 3\_2023 (1 ANO - 3 ANOS) - CRECHE - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		22	23	24	25	26
DESJEJUM	07h30min	LEITE COM MAÇA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	MINGAU DE BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE COM MAMAO E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO BRANCO	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	LEITE COM BANANA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES
LANCHE DA MANHÃ	09 horas	MAMAO	MELAO	BANANA	MELANCIA	MAÇA
ALMOÇO	10h30min	ARROZ, FEIJAO, PEIXE ASSADO COM BATATA, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE ALMEIRAO	ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, ABOBORA REFOGADA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, FIGADO ACEBOLADO, PURE DE BATATA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJOADINHA, FAROFA DE COUVE E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM TOMATE, ACELGA REFOGADA E SALADA DE PEPINO
SOBREMESA	10h30min	LARANJA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)	MELAO	MAMAO
LANCHE DA TARDE	13 horas	OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MELANCIA COM LIMAO	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM CARNE DESFIADA E CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE ABACAXI COM COUVE	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM PASTA DE GRAO DE BICO E SUCO DE LARANJA C BETERRABA	BROA DE FUBA CASEIRA E SUCO DE ABACAXI COM MELAO
JANTAR	15 horas	SOPA : MACARRAO, CARNE MOIDA, FEIJAO, BATATA, CENOURA E CHUCHU	SOPA : ARROZ, FRANGO, FEIJAO, CARA, BETERRABA E ABOBRINHA	SOPA : MACARRAO, CARNE EM ISCAS, GRAO DE BICO, MANDIOCA, ABOBORA E ESPINAFRE	SOPA : FUBA, FRANGO, FEIJAO, BATATA, TOMATE E ALMEIRAO	SOPA : ARROZ, CARNE MOIDA, FEIJAO, INHAME, CENOURA E COUVE

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional									
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Segunda-Feira	22	989,814	138,254	44,384	31,426	1780,215	192,800	517,594	8,568
Terça-Feira	23	1145,709	171,707	43,598	35,069	535,683	115,506	438,530	11,143
Quarta-Feira	24	1139,857	168,964	46,897	34,623	542,313	140,950	696,759	10,393
Quinta-Feira	25	1025,939	150,946	39,832	32,555	660,688	163,255	494,128	10,260
Sexta-Feira	26	1020,957	160,941	37,267	28,288	837,592	146,214	547,882	8,662
Média		1064,455	158,162	42,395	32,392	871,298	151,745	538,979	9,805
Média %			59,434	15,931	27,388				

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. \* Tabela de Composição de Alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. \* Rótulos de Alimentos.

  
**Claudia Valdemarin**  
Nutricionista RT

CRN3 - 4924  
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



# PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

## Secretaria Municipal de Educação

### CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 3\_2023 (1 ANO - 3 ANOS) - CRECHE - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 29	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
DESJEJUM	07h30min	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES			
LANCHE DA MANHÃ	09 horas	MELAO	MAMAO			
ALMOÇO	10h30min	ARROZ, FEIJAO, OVO MEXIDO COM CENOURA, CHICORIA REFOGADA E SALADA DE ACELGA COM TOMATE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM MANDIOCA, FAROFA DE COUVE E SALADA DE CENOURA			
SOBREMESA	10h30min	LARANJA	MELAO			
LANCHE DA TARDE	13 horas	LEITE COM ABACATE E PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	PAO CASEIRO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM CARNE DESFIADA E ABOBORA E SUCO DE ABACAXI COM MAÇA			
JANTAR	15 horas	SOPA : FUBA, FRANGO, FEIJAO, BATATA, CENOURA E CHUCHU	SOPA : MACARRAO, CARNE EM ISCAS, FEIJAO, INHAME, BETERRABA E ABOBRINHA			

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional									
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Vitaminas		Minerais	
						A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Segunda-Feira	29	999,589	134,898	39,084	36,991	1171,682	110,473	614,561	8,067
Terça-Feira									
Quarta-Feira									
Quinta-Feira									
Sexta-Feira									
Média		1117,180	157,314	42,026	38,748	1107,139	132,427	592,570	8,500
Média %			56,325	15,047	31,215				

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. \* Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. \* Rótulos de alimentos.

  
**Claudia Valdemarin**  
Nutricionista RT

CRN3 - 4924  
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127