



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 4F_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 5_2023 TRANSPORTADA (ENSINO FUNDAMENTAL) MANHÃ - (6 - 15 ANOS) - ENSINO FUNDAMENTAL - Período Matutino - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 1	Terça-Feira 2	Quarta-Feira 3	Quinta-Feira 4	Sexta-Feira 5
DESJEJUM MANHÃ	07 horas	BANANA E MAMAO PICADA COM AVEIA	LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E AVEIA
TRANSPORTADA MANHÃ	09h30min	MACARRAO COM CARNE MOIDA E PTS E ABOBORA E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM CHUCHU E SALADA DE REPOLHO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA E SALADA DE CHICORIA	PAO DE LEITE COM CARNE DESFIADA E CENOURA
SOBREMESA TM	09h30min	LARANJA	MELANCIA	MAMAO	BANANA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF)

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	1	640,309	92,544	27,054	19,888
Terça-Feira	2	914,305	117,535	36,365	35,086
Quarta-Feira	3	729,900	131,517	21,676	13,160
Quinta-Feira	4	790,559	114,260	33,499	24,377
Sexta-Feira	5	755,730	100,743	28,270	26,117
Média		766,161	111,320	29,373	23,725
Média %			58,118	15,335	27,869

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


Claudia Valdamarin
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 4F_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 5_2023 TRANSPORTADA (ENSINO FUNDAMENTAL) MANHÃ - (6 - 15 ANOS) - ENSINO FUNDAMENTAL - Período Matutino - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 8	Terça-Feira 9	Quarta-Feira 10	Quinta-Feira 11	Sexta-Feira 12
DESJEJUM MANHÃ	07 horas	LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BANANA E MAMAO PICADA COM AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	LEITE COM BANANA E MAÇA E AVEIA
TRANSPORTADA MANHÃ	09h30min	MACARRAO COM ATUM E CENOURA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM ABOBRINHA E SALADA DE CHICORIA	POLENTA E CARNE MOIDA COM PTS E CENOURA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM BATATA E SALADA DE ALMEIRAO	PAO DE LEITE COM FRANGO DESFIADO E ABOBORA
SOBREMESA TM	09h30min	ABACAXI	MAÇA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA)	MELANCIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF)

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	8	839,030	123,574	26,048	31,233
Terça-Feira	9	656,370	113,315	25,332	13,212
Quarta-Feira	10	799,609	120,257	24,732	25,773
Quinta-Feira	11	764,250	102,763	34,207	25,347
Sexta-Feira	12	658,080	100,418	23,935	17,552
Média		743,468	112,065	26,851	22,623
Média %			60,293	14,446	27,386

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 4F_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 5_2023 TRANSPORTADA (ENSINO FUNDAMENTAL) MANHÃ - (6 - 15 ANOS) - ENSINO FUNDAMENTAL - Período Matutino - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		15	16	17	18	19
DESJEJUM MANHÃ	07 horas	LEITE COM MAMAO E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BANANA E MAMAO PICADA COM AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E AVEIA
TRANSPORTADA MANHÃ	09h30min	ARROZ E CARNE MOIDA COM PTS E CENOURA E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA E SALADA DE PEPINO COM BETERRABA	MACARRAO COM FRANGO E ABOBORA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJOADINHA E SALADA DE COUVE E TOMATE	PAO DE FORMA COM PASTA DE ATUM, CENOURA RALADA E ALFACE
SOBREMESA TM	09h30min	MAÇA	MELAO	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA)	LARANJA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF)

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	15	835,419	114,114	30,484	29,623
Terça-Feira	16	778,495	118,380	30,741	21,861
Quarta-Feira	17	755,800	136,217	24,453	13,683
Quinta-Feira	18	738,095	96,589	33,352	25,295
Sexta-Feira	19	537,910	96,254	16,077	11,390
Média		729,144	112,311	27,022	20,370
Média %			61,613	14,824	25,143

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 4F_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 5_2023 TRANSPORTADA (ENSINO FUNDAMENTAL) MANHÃ - (6 - 15 ANOS) - ENSINO FUNDAMENTAL - Período Matutino - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 22	Terça-Feira 23	Quarta-Feira 24	Quinta-Feira 25	Sexta-Feira 26
DESJEJUM MANHÃ	07 horas	LEITE COM MAMAO E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	BANANA E MAÇA PICADA COM AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	LEITE COM MAMAO E MAÇA E AVEIA
TRANSPORTADA MANHÃ	09h30min	MACARRAO COM FRANGO E ABOBORA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO COM CENOURA E TOMATE E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA E SALADA DE COUVE	PAO DE FORMA COM QUEIJO, ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA TM	09h30min	MAÇA	MELANCIA	BANANA	MELAO	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF)

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	22	723,210	106,004	28,498	22,804
Terça-Feira	23	750,849	116,425	29,852	19,910
Quarta-Feira	24	874,450	152,625	24,473	19,604
Quinta-Feira	25	791,280	108,445	34,636	26,049
Sexta-Feira	26	610,310	88,846	22,737	18,673
Média		750,020	114,469	28,039	21,408
Média %			61,049	14,954	25,689

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 4F_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 5_2023 TRANSPORTADA (ENSINO FUNDAMENTAL) MANHÃ - (6 - 15 ANOS) - ENSINO FUNDAMENTAL - Período Matutino - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 29	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
DESJEJUM MANHÃ	07 horas	BANANA E MAMAO PICADA COM AVEIA	LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL			
TRANSPORTADA MANHÃ	09h30min	MACARRAO COM CARNE MOIDA E PTS E ABOBORA E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM CHUCHU E SALADA DE REPOLHO			
SOBREMESA TM	09h30min	LARANJA	MELANCIA			

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	29	640,309	92,544	27,054	19,888
Terça-Feira					
Quarta-Feira					
Quinta-Feira					
Sexta-Feira					
Média		777,307	105,039	31,710	27,487
Média %			54,053	16,318	31,826

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