



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [ESTADUAL] CARDÁPIO 4 M_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 6_2023 TRANSPORTADA (ENSINO MÉDIO) - MANHÃ (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO - 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	09h50min	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	09h50min	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	833,509	126,557	32,545	24,762
Terça-Feira	2	1093,130	143,333	42,843	40,878
Quarta-Feira	3	842,980	149,266	23,107	13,556
Quinta-Feira	4	973,949	142,543	39,991	29,407
Sexta-Feira	5	1021,977	126,889	41,888	37,787
Média		953,109	137,718	36,075	29,278
Média %			57,797	15,140	27,647

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 - [ESTADUAL] CARDÁPIO 4 M_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 6_2023 TRANSPORTADA (ENSINO MÉDIO) - MANHÃ (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO - 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	09h50min	MACARRAO COM ATUM E CENOURA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM ABOBRINHA E SALADA DE CHICORIA	POLENTA, 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	09h50min	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	982,400	145,012	30,469	36,227
Terça-Feira	9	870,670	152,393	31,942	17,497
Quarta-Feira	10	917,209	137,821	27,748	30,162
Quinta-Feira	11	951,190	131,257	41,003	30,536
Sexta-Feira	12	862,427	126,354	34,873	23,765
Média		916,779	138,568	33,207	27,637
Média %			60,459	14,489	27,131

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 - [ESTADUAL] CARDÁPIO 4 M_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 6_2023 TRANSPORTADA (ENSINO MÉDIO) - MANHÃ (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO - 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	09h50min	ARROZ, 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	09h50min	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	973,069	134,207	34,265	34,314
Terça-Feira	16	1013,720	160,493	37,880	26,894
Quarta-Feira	17	870,630	153,746	26,939	14,197
Quinta-Feira	18	930,470	125,790	40,663	30,543
Sexta-Feira	19	716,730	125,347	23,309	16,437
Média		900,924	139,917	32,611	24,477
Média %			62,122	14,479	24,452

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 - [ESTADUAL] CARDÁPIO 4 M_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 6_2023 TRANSPORTADA (ENSINO MÉDIO) - MANHÃ (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO - 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	09h50min	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	09h50min	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	855,560	125,672	33,219	27,021
Terça-Feira	23	976,339	156,718	36,616	24,718
Quarta-Feira	24	1005,330	174,423	27,433	23,018
Quinta-Feira	25	986,380	139,023	41,625	31,287
Sexta-Feira	26	797,390	111,447	31,974	25,808
Média		924,200	141,457	34,173	26,370
Média %			61,224	14,790	25,680

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 - [ESTADUAL] CARDÁPIO 4 M_2023 DESJEJUM + CARDÁPIO 6_2023 TRANSPORTADA (ENSINO MÉDIO) - MANHÃ (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO - 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	09h50min	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	09h50min	LARANJA	MELANCIA			

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	29	833,509	126,557	32,545	24,762
Terça-Feira					
Quarta-Feira					
Quinta-Feira					
Sexta-Feira					
Média		963,320	134,945	37,694	32,820
Média %			56,033	15,652	30,663

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