



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 4 EJ_2023 DESJEJUM NOTURNO + CARDÁPIO 12_2023 TRANSPORTADA NOTURNO - EJA - (19 - 60 ANOS) - EJA - Período Noturno - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 1	Terça-Feira 2	Quarta-Feira 3	Quinta-Feira 4	Sexta-Feira 5
DESJEJUM NOTURNO	18h30min	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 E BETERRABA E AVEIA
TRANSPORTADA NOITE	20h30min	ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO, CUSCUZ DE LEGUMES E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E TOMATE, ABOBORA REFOGADA E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM CENOURA, PURE DE BATATA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E TOMATE, POLENTA E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM CENOURA, BATATA DOCE CORADA E SALADA DE ALMEIRAO
SOBREMESA TN	20h30min	MAÇA	ABACAXI	MAMAO	BANANA	MELANCIA

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	1	916,330	155,592	40,352	17,303
Terça-Feira	2	1021,239	138,062	40,174	36,853
Quarta-Feira	3	1108,485	182,897	38,315	25,078
Quinta-Feira	4	904,229	133,360	38,573	26,769
Sexta-Feira	5	818,030	115,206	35,192	19,027
Média		953,663	145,024	38,521	25,006
Média %			60,828	16,157	23,599

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 4 EJ_2023 DESJEJUM NOTURNO + CARDÁPIO 12_2023 TRANSPORTADA NOTURNO - EJA - (19 - 60 ANOS) - EJA - Período Noturno - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 8	Terça-Feira 9	Quarta-Feira 10	Quinta-Feira 11	Sexta-Feira 12
DESJEJUM NOTURNO	18h30min	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 NOITE	20h30min	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM BATATA, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE ALMEIRAO	ARROZ, FEIJAO, STROGONOFF DE CARNE COM CENOURA E TOMATE, BATATA CORADA E SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E TOMATE, MANDIOCA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM BATATA, ALMEIRAO REFOGADO E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM ABOBORA, VIRADO DE COUVE E SALADA DE TOMATE
SOBREMESA TN	20h30min	MAÇA	MELAO	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA)	MAMAO	LARANJA

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	8	913,460	141,777	35,523	24,783
Terça-Feira	9	920,295	142,134	37,004	24,182
Quarta-Feira	10	1124,029	187,787	35,384	26,982
Quinta-Feira	11	755,560	116,198	34,540	19,340
Sexta-Feira	12	996,805	148,127	41,897	29,000
Média		942,030	147,205	36,869	24,857
Média %			62,505	15,655	23,748

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 4 EJ_2023 DESJEJUM NOTURNO + CARDÁPIO 12_2023 TRANSPORTADA NOTURNO - EJA - (19 - 60 ANOS) - EJA - Período Noturno - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		15	16	17	18	19
DESJEJUM NOTURNO	18h30min	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 E BETERRABA E AVEIA
TRANSPORTADA NOITE	20h30min	MACARRAO COM MOLHO DE ATUM, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO, FAROFA DE COUVE E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, ABOBORA REFOGADA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM CHUCHU, PURE DE BATATA E SALADA DE PEPINO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJAO, ALMEIRAO REFOGADO E SALADA DE COUVE
SOBREMESA TN	20h30min	MAÇA	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)	MELAO	MELANCIA

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	15	934,880	141,137	29,070	33,700
Terça-Feira	16	883,680	146,812	40,733	16,948
Quarta-Feira	17	1082,629	187,127	36,692	22,276
Quinta-Feira	18	941,795	130,632	41,365	29,787
Sexta-Feira	19	769,050	119,026	35,968	19,285
Média		922,407	144,947	36,765	24,399
Média %			62,856	15,943	23,806

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 4 EJ_2023 DESJEJUM NOTURNO + CARDÁPIO 12_2023 TRANSPORTADA NOTURNO - EJA - (19 - 60 ANOS) - EJA - Período Noturno - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 22	Terça-Feira 23	Quarta-Feira 24	Quinta-Feira 25	Sexta-Feira 26
DESJEJUM NOTURNO	18h30min	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 NOITE	20h30min	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E CHUCHU, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM TOMATE, MANDIOCA REFOGADA E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO, CREME DE ESPINAFRE E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJOADINHA, COUVE REFOGADA E SALADA DE TOMATE
SOBREMESA TN	20h30min	MAÇA	MELANCIA	BANANA	MAMAO	LARANJA

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	22	992,019	141,832	39,190	31,752
Terça-Feira	23	804,320	143,097	31,090	14,352
Quarta-Feira	24	1247,325	210,187	38,579	29,769
Quinta-Feira	25	838,690	117,992	44,890	22,643
Sexta-Feira	26	889,015	123,417	40,406	27,885
Média		954,274	147,305	38,831	25,280
Média %			61,745	16,277	23,842

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 4 EJ_2023 DESJEJUM NOTURNO + CARDÁPIO 12_2023 TRANSPORTADA NOTURNO - EJA - (19 - 60 ANOS) - EJA - Período Noturno - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 29	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
DESJEJUM NOTURNO	18h30min	BANANA E MAMAO PICADA COM AVEIA	LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL			
TRANSPORTADA NOITE	20h30min	ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO, CUSCUZ DE LEGUMES E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E TOMATE, ABOBORA REFOGADA E SALADA DE CHICORIA			
SOBREMESA TN	20h30min	MAÇA	ABACAXI			

30 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	29	916,330	155,592	40,352	17,303
Terça-Feira					
Quarta-Feira					
Quinta-Feira					
Sexta-Feira					
Média		968,785	146,827	40,263	27,078
Média %			60,623	16,624	25,155

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