



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [ESTADUAL] CARDÁPIO 11_2023 INTEGRAL (ENSINO MEDIO) (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|-----------------|----------|---|---|---|--|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| DESJEJUM | 09h25min | LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME | LEITE COM MAÇA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO | BANANA E MAMÃO PICADA COM AVEIA |
| LANCHE DA MANHÃ | 10h30min | MAMAO | MAÇA | MELANCIA | BANANA | LARANJA |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE COUVE | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE CHICORIA | ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM CHUCHU, PURE DE MANDIOCA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJOADINHA, COUVE REFOGADA E SALADA DE TOMATE | ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO COM BATATA, CREME DE ESPINAFRE E SALADA DE BETERRABA |
| SOBREMESA | 12 horas | ABACAXI | MELANCIA | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA) | LARANJA | MELAO |
| LANCHE DA TARDE | 15 horas | VITAMINA DE BANANA E MAMAO E FLOCOS DE MILHO SEM AÇUCAR | TORTA DE LEGUMES COM ATUM E SUCO DE MELAO COM LIMAO | PAO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO E CENOURA E SUCO DE MAÇA COM BETERRABA | BOLO DE MAÇA E SUCO DE MELANCIA COM LIMAO | PAO INTEGRAL COM GUACAMOLE E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|---|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 1 | 1927,637 | 304,762 | 62,752 | 55,729 |
| Terça-Feira | 2 | 1948,221 | 296,799 | 74,245 | 60,327 |
| Quarta-Feira | 3 | 2378,688 | 396,576 | 74,682 | 50,183 |
| Quinta-Feira | 4 | 2224,889 | 295,900 | 90,232 | 82,150 |
| Sexta-Feira | 5 | 1882,843 | 324,203 | 64,113 | 37,928 |
| Média | | 2072,456 | 323,648 | 73,205 | 57,263 |
| Média % | | | 62,467 | 14,129 | 24,867 |

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 11_2023 INTEGRAL (ENSINO MEDIO) (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira 8 | Terça-Feira 9 | Quarta-Feira 10 | Quinta-Feira 11 | Sexta-Feira 12 |
|-----------------|----------|--|---|--|--|--|
| DESJEJUM | 09h25min | LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA | LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA | LEITE COM BANANA E MAÇA E AVEIA |
| LANCHE DA MANHÃ | 10h30min | MAMAO | MELAO | MAÇA | BANANA | LARANJA |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, PEIXE ASSADO COM BATATA, CUSCUZ DE LEGUMES E SALADA DE ACELGA | ARROZ, FEIJAO, STROGONOFF DE CARNE COM CENOURA E TOMATE, BATATA CORADA E SALADA DE CHICORIA | ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, PURE DE ABOBORA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM ABOBRINHA, MANDIOCA REFOGADA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, VIRADO DE COUVE E SALADA DE ALMEIRAO |
| SOBREMESA | 12 horas | MAÇA | LARANJA | BANANA | MAMAO | MELANCIA |
| LANCHE DA TARDE | 15 horas | OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MELAO COM LIMAO | BOLO DE CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA | PAO INTEGRAL COM PASTA DE BATATA COM ALHO E SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO | TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA E SUCO DE ABACAXI COM MAÇA | PAO DE FORMA INTEGRAL COM PASTA DE ATUM E ALFACE E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 8 | 1911,890 | 282,060 | 72,042 | 61,499 |
| Terça-Feira | 9 | 2363,429 | 324,766 | 95,354 | 82,158 |
| Quarta-Feira | 10 | 2176,968 | 358,867 | 62,856 | 50,520 |
| Quinta-Feira | 11 | 1842,054 | 293,837 | 72,534 | 48,847 |
| Sexta-Feira | 12 | 1946,299 | 309,821 | 72,673 | 53,887 |
| Média | | 2048,128 | 313,870 | 75,092 | 59,382 |
| Média % | | | 61,299 | 14,665 | 26,094 |

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 11_2023 INTEGRAL (ENSINO MEDIO) (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|-----------------|----------|--|--|---|--|---|
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| DESJEJUM | 09h25min | LEITE COM BANANA E MAÇA E AVEIA | LEITE COM BANANA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA | LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL |
| LANCHE DA MANHÃ | 10h30min | MAMAO | MELAO | MELANCIA | MAÇA | BANANA |
| ALMOÇO | 12 horas | MACARRAO AO MOLHO DE ATUM COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE PEPINO | ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO COM BATATA, PURE DE CENOURA E SALADA DE REPOLHO | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E ABOBORA, BATATA DOCE CORADA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM ABOBRINHA, ACELGA REFOGADA E SALADA DE COUVE | RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJAO, ALMEIRAO REFOGADO E SALADA DE BETERRABA |
| SOBREMESA | 12 horas | MAÇA | ABACAXI | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA) | MELAO | MAMAO |
| LANCHE DA TARDE | 15 horas | BOLO DE BANANA E SUCO DE LARANJA COM CENOURA | QUIBE ASSADO COM ABOBRINHA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA | PAO INTEGRAL COM PASTA DE GRAO DE BICO E SUCO DE MELAO COM LIMAO | EMPADAO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE LARANJA COM COUVE | SANDUICHE : PAO INTEGRAL COM FRANGO, ALFACE, TOMATE E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 15 | 1731,911 | 286,820 | 52,536 | 51,435 |
| Terça-Feira | 16 | 2280,177 | 298,738 | 108,766 | 78,573 |
| Quarta-Feira | 17 | 2085,320 | 343,980 | 64,170 | 37,637 |
| Quinta-Feira | 18 | 1838,129 | 270,245 | 74,748 | 56,692 |
| Sexta-Feira | 19 | 2176,283 | 346,077 | 74,554 | 56,749 |
| Média | | 2022,364 | 309,172 | 74,955 | 56,217 |
| Média % | | | 61,151 | 14,825 | 25,018 |

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 11_2023 INTEGRAL (ENSINO MEDIO) (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira 22 | Terça-Feira 23 | Quarta-Feira 24 | Quinta-Feira 25 | Sexta-Feira 26 |
|-----------------|----------|---|---|--|--|---|
| DESJEJUM | 09h25min | LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA | VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO | LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA |
| LANCHE DA MANHÃ | 10h30min | MAMAO | MAÇA | MELANCIA | LARANJA | MELAO |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, PEIXE ASSADO, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE ACELGA | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E ABOBRINHA, POLENTA E SALADA DE BETERRABA | ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM TOMATE, BATATA CORADA E SALADA DE ALMEIRAO | ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, PURE DE ABOBORA E SALADA DE REPOLHO |
| SOBREMESA | 12 horas | MAÇA | MELANCIA | MELAO | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA) | MAMAO |
| LANCHE DA TARDE | 15 horas | BOLO DE BANANA E SUCO DE MELAO COM LIMAO | TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE LARANJA COM CENOURA | OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇÃ | PAO INTEGRAL COM PASTA DE GRAO DE BICO E SUCO DE ABACAXI COM COUVE | PAO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 22 | 1855,299 | 298,152 | 65,993 | 49,535 |
| Terça-Feira | 23 | 1873,381 | 284,609 | 75,664 | 54,202 |
| Quarta-Feira | 24 | 2133,415 | 343,882 | 66,282 | 52,327 |
| Quinta-Feira | 25 | 2228,552 | 324,062 | 91,243 | 66,064 |
| Sexta-Feira | 26 | 2076,680 | 301,501 | 79,342 | 62,588 |
| Média | | 2033,465 | 310,441 | 75,705 | 56,943 |
| Média % | | | 61,066 | 14,892 | 25,203 |

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 11_2023 INTEGRAL (ENSINO MEDIO) (16 - 18 ANOS) - ESTADUAL ENSINO MEDIO INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|-----------------|----------|---|---|--------------|--------------|-------------|
| | | 29 | | | | |
| DESJEJUM | 09h25min | LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA | | | |
| LANCHE DA MANHÃ | 10h30min | MAMAO | MAÇA | | | |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE COUVE | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE CHICORIA | | | |
| SOBREMESA | 12 horas | ABACAXI | MELANCIA | | | |
| LANCHE DA TARDE | 15 horas | VITAMINA DE BANANA E MAMAO E FLOCOS DE MILHO SEM AÇUCAR | TORTA DE LEGUMES COM ATUM E SUCO DE MELAO COM LIMAO | | | |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 29 | 1927,637 | 304,762 | 62,752 | 55,729 |
| Terça-Feira | | | | | |
| Quarta-Feira | | | | | |
| Quinta-Feira | | | | | |
| Sexta-Feira | | | | | |
| Média | | 1937,929 | 300,781 | 68,499 | 58,028 |
| Média % | | | 62,083 | 14,139 | 26,949 |

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