



# PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

## Secretaria Municipal de Educação

### CARDÁPIO

Abril / 2024 - [ESTADUAL] CARDÁPIO 13\_2023 TRANSPORTADA INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (16 - 15 ANOS) - ESTADUAL ENSINO FUNDAMENTAL 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	09h30min	LEITE COM MAÇA E BANANA E AVEIA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM MAÇA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO	BANANA E MAMÃO PICADA COM AVEIA
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, FRANGO 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, CRÈME 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)
JANTAR	19h30min	ARROZ, FEIJAO, FRANGO 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, CRÈME DE ESPINAFRE E SALADA DE BETERRABA
SOBREMESA JANTAR	19h30min	ABACAXI	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)	LARANJA	MELAO
DESJEJUM NOTURNO	18 horas	LEITE COM MAÇA E BANANA E AVEIA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM MAÇA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO	BANANA E MAMÃO PICADA COM AVEIA

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	1	1928,900	308,433	85,553	43,833
Terça-Feira	2	2232,492	322,826	94,550	70,012
Quarta-Feira	3	2894,805	454,460	98,174	76,544
Quinta-Feira	4	2577,528	337,520	112,981	91,474
Sexta-Feira	5	2101,815	360,682	82,959	39,042
Média		2347,108	356,784	94,843	64,181
Média %			60,804	16,163	24,610

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 13\_2023 TRANSPORTADA INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (16 - 15 ANOS) - ESTADUAL ENSINO FUNDAMENTAL 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	09h30min	LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM QUEIJO	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E AVEIA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E 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, COUVE 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	PAO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA E CENOURA E SUCO DE MELANCIA COM LIMAO	BOLO DE CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	EMPADAO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE MELAO COM LIMAO	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)
JANTAR	19h30min	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E 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, COUVE REFOGADA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, VIRADO DE COUVE E SALADA DE ALMEIRAO
SOBREMESA JANTAR	19h30min	MAÇA	LARANJA	BANANA	MAMAO	MELANCIA
DESJEJUM NOTURNO	18 horas	LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM QUEIJO	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E AVEIA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	8	2860,190	394,861	109,228	97,612
Terça-Feira	9	2278,968	325,626	95,753	70,891
Quarta-Feira	10	2760,966	409,951	105,900	75,488
Quinta-Feira	11	1832,688	271,686	85,424	51,021
Sexta-Feira	12	2265,964	347,608	94,639	61,830
Média		2399,755	349,947	98,189	71,369
Média %			58,330	16,367	26,766

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 13\_2023 TRANSPORTADA INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (16 - 15 ANOS) - ESTADUAL ENSINO FUNDAMENTAL 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	09h30min	LEITE COM BANANA E MAÇA E AVEIA	LEITE COM MAMAO E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM QUEIJO	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL
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, MAÇA, MAMÃO E LARANJA)	MELAO	MAMAO
LANCHE DA TARDE	15 horas	PAO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA E CENOURA E SUCO DE MELAO COM LIMAO	QUIBE ASSADO COM ABOBRINHA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	BOLO DE BANANA E SUCO DE LARANJA COM CENOURA	TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE LARANJA COM COUVE	SANDUICHE : PAO INTEGRAL COM FRANGO, ALFACE, TOMATE E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF)
JANTAR	19h30min	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 JANTAR	19h30min	MAÇA	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA)	MELAO	MAMAO
DESJEJUM NOTURNO	18 horas	LEITE COM BANANA E MAÇA E AVEIA	LEITE COM MAMAO E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM QUEIJO	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	15	2114,330	322,411	73,125	69,295
Terça-Feira	16	2246,809	317,788	107,566	65,472
Quarta-Feira	17	2685,342	379,112	96,018	69,695
Quinta-Feira	18	2131,858	289,756	97,527	69,662
Sexta-Feira	19	2393,295	365,983	92,994	63,732
Média		2314,327	335,010	93,446	67,571
Média %			57,902	16,151	26,277

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 13\_2023 TRANSPORTADA INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (16 - 15 ANOS) - ESTADUAL ENSINO FUNDAMENTAL 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	09h30min	LEITE COM MAMAO E BANANA E AVEIA	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, FRANGO 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	PAO DE FORMA INTEGRAL COM PASTA DE ATUM E ALFACE E SUCO DE ABACAXI COM COUVE	EMPADAO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE LARANJA COM CENOURA	TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	BOLO DE BANANA E SUCO DE MELAO COM LIMAO	PAO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF)
JANTAR	19h30min	ARROZ, FEIJAO, FRANGO 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 JANTAR	19h30min	MAÇA	MELANCIA	MELAO	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)	MAMAO
DESJEJUM NOTURNO	18 horas	LEITE COM MAMAO E BANANA E AVEIA	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	22	1830,180	285,079	84,949	44,633
Terça-Feira	23	2179,652	315,797	94,880	65,504
Quarta-Feira	24	2876,368	445,995	95,950	80,410
Quinta-Feira	25	2368,328	335,920	104,118	73,239
Sexta-Feira	26	2375,308	336,886	102,450	71,513
Média		2325,967	343,936	96,469	67,060
Média %			59,147	16,590	25,948

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 13\_2023 TRANSPORTADA INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (16 - 15 ANOS) - ESTADUAL ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		29				
DESJEJUM	09h30min	LEITE COM MAÇA E BANANA E AVEIA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA			
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, FRANGO 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			
JANTAR	19h30min	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO 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 JANTAR	19h30min	ABACAXI	MELANCIA			
DESJEJUM NOTURNO	18 horas	LEITE COM MAÇA E BANANA E AVEIA	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA			

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	29	1928,900	308,433	85,553	43,833
Terça-Feira					
Quarta-Feira					
Quinta-Feira					
Sexta-Feira					
Média		2080,696	315,629	90,051	56,922
Média %			60,678	17,312	24,621

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