

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - NOVEMBRO 2022

Refeição (manhã/tarde/noite) para alunos do Ensino fundamental II e médio - Período parcial

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215

EE Prof.ª Enny Tereza Longo Fracaro (manhã) - EE Dr José Manoel Lobo (noite) IFSP-Instituto Federal de São Paulo

**Faixa etária: 11 a 15 anos / 16 a 18 anos**

DATA	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho e cenoura	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Estrogonofe de frango Batata e cenoura sauté	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de acelga Banana nanica	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de alface

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
433.55	70.27	20.48	7.6

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata e abóbora brasileira	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa de cenoura e ervilhas Maçã	Arroz Fricassé de frango(frango e creme de milho de verde) Salada de couve

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
465.2	81.41	22.16	5.11

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Salada de repolho	Arroz Feijoadinha(carne em cubos e pernil) Farofa de couve, cenoura e ovos	Arroz Frango c/ quiabo Polenta cremosa Salada de acelga Laranja	Arroz Estrogonofe de carne Salada de alface c/ tomate

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
431.45	71.04	22.19	6.49

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	28-nov	29-nov	30-nov	1-dez	2-dez
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 10h/16h/21:30h	Galinhada(cenoura, abóbora paulista e milho verde) Salada de beterraba	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de acelga e cenoura Melancia	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Lagarto assado c/ molho Creme de milho Salada de legumes(batata, cenoura, vagem e ovos) Salada de alface Suco	Arroz Feijão Frango cozido c/ abóbora moranga Salada de repolho

Informação Nutricional (média semanal) - 30%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
431.08	70.73	21.03	6.98

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - NOVEMBRO 2022

Refeição (manhã/tarde/noite) para alunos do Ensino fundamental II e médio - Período Integral

RT's : **Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215**

EE Prof.ª Uzenir Coelho Zeitune ETEC -Frei Arnaldo de Itaporanga

EE Prof.ª Sarah Arnold Barbosa



Faixa etária: 11 a 15 anos / 16 a 18 anos

DATA	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	Cereal matinal s/ açúcar c/ leite e chocolate em pó	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Bolo de laranja	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho e cenoura	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Estrogonofe de frango Batata e cenoura sauté	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de acelga Banana nanica	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de alface
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
723.94	111.71	29.45	18.29

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ requeijão	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado
Cardápio D Refeição 11:15h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata e abóbriinha brasileira	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa de cenoura e ervilhas Maçã	Arroz Fricassé de frango(frango e creme de milho de verde) Salada de couve
Lanche da tarde 14:30h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
747.4	119.94	32.62	15.44

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ bebida láctea de morango	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ queijo muçarela	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Salada de repolho	Arroz Feijoadinha(carne em cubos e pernil) Farofa de couve, cenoura e ovos	Arroz Frango c/ quiabo Polenta cremosa Salada de acelga Laranja	Arroz Estrogonofe de carne Salada de alface c/ tomate
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
750.98	118.03	32.86	16.37

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	28-nov	29-nov	30-nov	1-dez	2-dez
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Bolo de baunilha	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado
Cardápio D Refeição 11:15h	Galinhada(cenoura, abóbora paulista e milho verde) Salada de beterraba	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de acelga e cenoura Melancia	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Lagarto assado c/ molho Creme de milho Salada de legumes(batata, cenoura, vagem e ovos) Salada de alface Suco	Arroz Feijão Frango cozido c/ abóbora moranga Salada de repolho
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
731.71	112.68	17.67	31.39

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - NOVEMBRO 2022

Refeição (manhã/tarde/noite) para alunos do Ensino fundamental II e médio

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215

EE Prof.ª Maria Nívea Costa Pinto de Freitas - EE Prof.ª Juraci Lima Lupo - EE Dr. José Manoel Lobo - EE Prof.ª Esmeralda Sanches da Rocha - EE Sebastião Almeida Oliveira



Faixa etária: 11 a 15 anos / 16 a 18 anos

DATA Semana	7-nov 2ª feira	8-nov 3ª feira	9-nov 4ª feira	10-nov 5ª feira	11-nov 6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Cereal matinal s/ açúcar c/ leite e chocolate em pó + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Bolo de laranja + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Almondégas ao sugo Salada de repolho e cenoura	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Estrogonofe de frango Batata e cenoura sauté	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de acelga Banana nanica	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de alface

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
723.94	111.71	29.45	18.29

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA Semana	14-nov 2ª feira	15-nov 3ª feira	16-nov 4ª feira	17-nov 5ª feira	18-nov 6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ requeijão + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata e abóbora brasileira	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa de cenoura e ervilhas Maçã	Arroz Fricassé de frango(frango e creme de milho de verde) Salada de couve

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
747,4	119.94	32.62	15.44

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA Semana	21-nov 2ª feira	22-nov 3ª feira	23-nov 4ª feira	24-nov 5ª feira	25-nov 6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ bebida láctea de morango + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ queijo muçarela + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Salada de repolho	Arroz Feijoadinha(carne em cubos e pernil) Farofa de couve, cenoura e ovos	Arroz Frango c/ quiabo Polenta cremosa Salada de acelga Laranja	Arroz Estrogonofe de carne Salada de alface c/ tomate

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
750.98	118.03	32.86	16.37

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA Semana	28-nov 2ª feira	29-nov 3ª feira	30-nov 4ª feira	1-dez 5ª feira	2-dez 6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Bolo de baunilha + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Galinhada(cenoura, abóbora paulista e milho verde) Salada de beterraba	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de acelga e cenoura Melancia	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Lagarto assado c/ molho Creme de milho Salada de legumes(batata, cenoura, vagem e ovos) Salada de alface Suco	Arroz Feijão Frango cozido c/ abóbora moranga Salada de repolho

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
731.71	112.68	17.67	31.39

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - NOVEMBRO 2022 - SEM LEITE

Refeição (manhã/tarde/noite) para alunos do Ensino fundamental II e médio - Período Integral

RT's : **Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215**

EE Prof.ª Uzenir Coelho Zeitune ETEC -Frei Arnaldo de Itaporanga

EE Prof.ª Sarah Arnold Barbosa



Faixa etária: 11 a 15 anos / 16 a 18 anos

DATA Semana	7-nov 2ª feira	8-nov 3ª feira	9-nov 4ª feira	10-nov 5ª feira	11-nov 6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	Cereal matinal s/ açúcar c/ leite de soja e chocolate em pó	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Bolo s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho e cenoura	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Frango cozido Batata e cenoura sauté	Arroz Feijão Pernil c/ mandioca Salada de acelga Banana nanica	Arroz Feijão Carne moída c/ batata Salada de alface
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
723.94	111.71	29.45	18.29

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA Semana	14-nov 2ª feira	15-nov 3ª feira	16-nov 4ª feira	17-nov 5ª feira	18-nov 6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose
Cardápio D Refeição 11:15h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata e abóbriinha brasileira	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Farofa de cenoura e ervilhas Maçã	Arroz Frango cozido c/ milho verde Salada de couve
Lanche da tarde 14:30h	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
747.4	119.94	32.62	15.44

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA Semana	21-nov 2ª feira	22-nov 3ª feira	23-nov 4ª feira	24-nov 5ª feira	25-nov 6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	Cereal matinal sem açúcar c/ iogurte s/ lactose ou vegetal	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de pepino	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ mandioca Salada de repolho	Arroz Feijoadinha(carne em cubos e pernil) Farofa de couve, cenoura e ovos	Arroz Frango c/ quiabo Polenta cremosa (sem leite) Salada de acelga Laranja	Arroz Carne cozida(tiras) Salada de alface c/ tomate
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
750.98	118.03	32.86	16.37

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações

DATA Semana	28-nov 2ª feira	29-nov 3ª feira	30-nov 4ª feira	1-dez 5ª feira	2-dez 6ª feira
Cardápio B Lanche da manhã 8:30h	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose	Leite de soja c/ chocolate em pó Pão c/ margarina s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Bolo s/ leite	Leite de soja c/ chocolate em pó Biscoito s/ lactose
Cardápio D Refeição 11:15h	Galinhada(cenoura, abóbora paulista e milho verde) Salada de beterraba	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de acelga e cenoura Melancia	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Lagarto assado c/ molho Milho refogado Salada de legumes(batata, cenoura, vagem e ovos) Salada de alface Suco	Arroz Feijão Frango cozido c/ abóbora moranga Salada de repolho
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
731.71	112.68	17.67	31.39

*Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

**Cardápio sujeito a alterações



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Pernambuco, nº 4865 - CEP: 15.500-006 TEL: (17) 3405-9750

CARDÁPIOS D - NOVEMBRO 2022

Refeição (manhã) para alunos do Ensino Médio (16 a 18 anos) em horário estendido

RT's : Fernanda Almeida Lourenção CRN(3): 16.797 / Poliana Falchi CRN(3): 10.215



EE Prof.ª Enny Tereza Longo Fracaro

DATA	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco

DATA	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco

DATA	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (tiras) Suco

DATA	28-nov	29-nov	30-nov	1-dez	2-dez
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (tiras) Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco