

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

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

CARDÁPIOS D - SETEMBRO 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/noite) - EE Dr José Manoel Lobo (noite) - EE Cícero Barbosa Lima Júnior (manhã/tarde)

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

DATA	5-set	6-set	7-set	8-set	9-set
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	Arroz Estrogonofe de carne Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga Maçã	Arroz Frango moreno Creme de milho Salada de alface

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	
	459.56	69.77	22.57	9.57	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	12-set	13-set	14-set	15-set	16-set
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 repolho	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga Banana nanica	Arroz Estrogonofe de frango Salada de couve c/ tomate

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	
	395.56	67.51	19.96	4.83	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	19-set	20-set	21-set	22-set	23-set
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 cozido c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface Laranja	Arroz Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	
	411.53	70.08	20.99	5.25	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set
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	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de acelga e cenoura	Arroz Feijão Carne cozida (cubos) c/ batata doce Salada de repolho

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	
	362.46	62.69	18.52	6.03	

*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 B/D - SETEMBRO 2022

Alunos do Ensino fundamental II e médio - Período Integral

RT's : **Fernanda 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	5-set	6-set	7-set	8-set	9-set
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	FERIADO	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho e cenoura	Arroz Estrogonofe de carne Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga Maçã	Arroz Frango moreno Creme de milho Salada de alface
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	FERIADO	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
809.6	110.12	33.56	21.51

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	12-set	13-set	14-set	15-set	16-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B					
Lanche da manhã 8:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado	Leite c/ chocolate em pó Bolo de laranja	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho
Cardápio D Refeição 11:15h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de repolho	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga Banana nanica	Arroz Estrogonofe de frango Salada de couve 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)
749.35	107.15	31.18	17.61

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	19-set	20-set	21-set	22-set	23-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B					
Lanche da manhã 8:30h	Cereal matina 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 Pão de forma c/ requeijão	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 Feijoadilha(carne em cubos e pernil) Farofa de couve, cenoura e ovos	Arroz Frango cozido c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface Laranja	Arroz Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga
Lanche da tarde 14:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeo (g)
785.06	119.62	32.89	15.53

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set
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 simples	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado
Cardápio D Refeição 11:15h	Galinhada(cenoura, abóbora paulista e milho verde) Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de penil desfiado Salada de acelga e cenoura Melancia	Arroz Feijão Carne cozida (cubos) c/ batata doce 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)
706.49	103.27	28.17	16.71

*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 B/D - SETEMBRO 2022

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 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	5-set	6-set	7-set	8-set	9-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	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	FERIADO	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta
Cardápio D Refeição 11:45h/19:00h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho e cenoura	Arroz Estragonofe de carne Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga Maçã	Arroz Frango moreno Creme de milho Salada de alface

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	809.6	110.12	33.56	21.51	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	12-set	13-set	14-set	15-set	16-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Leite c/ chocolate em pó Biscoito de polvilho + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Pão c/ manteiga + Fruta	Leite c/ chocolate em pó Biscoito salgado + 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 Frango cozido c/ batata doce Salada de repolho	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga Banana nanica	Arroz Estragonofe de frango Salada de couve c/ tomate

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	749.35	107.15	31.18	17.61	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	19-set	20-set	21-set	22-set	23-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio B Lanche 09:15h/16:30h	Cereal matina 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 Pão de forma c/ requeijão + 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 cozido c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface Laranja	Arroz Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	785.06	119.62	32.89	15.53	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	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 simples + 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	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de acelga e cenoura Melancia	Arroz Feijão Carne cozida (cubos) c/ batata doce Salada de repolho

Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	706.49	103.27	28.17	16.71	

*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

CARDÁPIO D - SETEMBRO 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	5-set	6-set	7-set	8-set	9-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:40h	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco	FERIADO	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de pernil desfiado Suco

DATA	12-set	13-set	14-set	15-set	16-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:40h	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne moída Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco	Pão c/ molho de carne desfiada (cubos) Suco	Pão c/ molho de frango desfiado Suco

DATA	19-set	20-set	21-set	22-set	23-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:40h	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 moída Suco

DATA	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:40h	Pão c/ molho de frango desfiado 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 desfiada (cubos) Suco



PREFEITURA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA - SP / ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

CARDÁPIO D - SETEMBRO 2022

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

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

IFSP - Instituto Federal de São Paulo



DATA	5-set	6-set	7-set	8-set	9-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	Arroz Feijão Almôndegas ao sugo Salada de repolho e cenoura	Arroz Estrogonofe de carne Salada de pepino c/ tomate	FERIADO	Arroz Feijão Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga Maçã	Arroz Frango moreno Creme de milho Salada de alface

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
	459.56	69.77	22.57	9.57	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	12-set	13-set	14-set	15-set	16-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata doce Salada de repolho	Macarrão c/ molho de carne moída Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Arroz Feijão Carne cozida(cubos) c/ abóbora moranga Salada de acelga Banana nanica	Arroz Estrogonofe de frango Salada de couve c/ tomate

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
	395.56	67.51	19.96	4.83	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	19-set	20-set	21-set	22-set	23-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	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 cozido c/ quiabo Polenta cremosa Salada de alface Laranja	Arroz Carne moída refogada c/ batata Salada de acelga

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
	411.53	70.08	20.99	5.25	

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

**Cardápio sujeito a alterações

DATA	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Refeição 12:30h	Galinhada(cenoura, abóbora paulista e milho verde) Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de pepino c/ tomate	Arroz Feijão Frango cozido c/ batata Salada de alface	Macarrão c/ molho de pernil desfiado Salada de acelga e cenoura	Arroz Feijão Carne cozida (cubos) c/ batata doce Salada de repolho

Informação Nutricional (média semanal) - 30%					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	
	362.46	62.69	18.52	6.03	

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

**Cardápio sujeito a alterações