



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Ingrid Vivian Magnani Torres / Larissa Godoy Cussiol
Nutricionistas Responsáveis Técnicas

CARDAPIO MÊS: ABRIL/ 2021 (ESCOLA) E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - EJA (19 a 60 anos)

Refeição				5ª Feira 01/04/2021	6ª Feira 02/04/2021	Media
Merenda				Arroz Branco + Filé de tilápia com batata, pimentão e azeitona verde + Canjica doce	Feriado Paixão de Cristo	
KCAL/ Dia (Calorias)				469,511		469,511
Carboidratos (g)				68,285		68,285
Proteínas (g)				14,77		14,77
Lipídios (g)				15,253		15,253
Sódio (mg)				729,42		729,42

Refeição	2ª Feira 05/04/2021	3ª Feira 06/04/2021	4ª Feira 07/04/2021	5ª Feira 08/04/2021	6ª Feira 09/04/2021	Media
Almoço	Arroz branco + carne moída com cenoura em cubos e pimentão + Creme de milho	Arroz Branco + Feijão preto + Coxa e sobrecoxa cebola + Caqui	Arroz Branco + Strogonoffe de frango + Manga em cubos	Macarronada com molho de mini almôndega e abobrinha ralada + Salada de almeirão e tomate cereja	Risoto de carne cubo com cenoura e vagem + Feijão carioca + Salada de rúcula com alface	
KCAL/ Dia (Calorias)	466,816	428,267	435,729	436,835	464,394	446,4082
Carboidratos (g)	61,467	66,395	71,253	63,469	62,076	64,932
Proteínas (g)	18,508	15,246	18,312	16,226	13,937	16,4458
Lipídios (g)	16,324	11,298	8,61	13,118	17,815	13,433
Sódio (mg)	758,75	335,083	700,21	584,02	453,502	566,31

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
FNE						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Cronograma do horário das refeições			
Escola Estadual Domingos Paro	Café da manhã	Café da tarde	
	6:45h - 7h	12:30h - 12:45h	
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde	Merenda da Noite
	10h - 10:20h	15:50h - 16:10h	20:30h - 20:45h

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado.

CARDAPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Ingrid Vivian Magnani Torres / Larissa Godoy Cussiol
Nutricionistas Responsáveis Técnicas

CARDAPIO MÊS: ABRIL/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - EJA (19 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 12/04/2021	3ª Feira 13/04/2021	4ª Feira 14/04/2021	5ª Feira 15/04/2021	6ª Feira 16/04/2021	Media
Merenda	Arroz branco + Molho de carne cubo com mandioca Salada de tomate	Arroz branco + Feijoada com feijão preto + Salada de couve	Inhoque com molho de mini almôndega Banana	Sopa de feijão com carne cubo, mandioquinha, batata, cenoura e chuchu Canjica doce	Lanche com molho de carne moída Suco de acerola Abacaxi	
KCAL/ Dia (Calorias)	469,511	451,024	436,331	434,427	496,636	457,58
Carboidratos (g)	68,285	75,971	59,675	77,728	57,26	67,78
Proteínas (g)	14,77	16,947	18,942	15,722	16,786	16,63
Lipídios (g)	15,253	8,813	13,538	6,734	22,218	13,31
Sódio (mg)	696,47	810,98	487,515	575,366	807,52	675,56

Refeição	2ª Feira 19/04/2021	3ª Feira 20/04/2021	4ª Feira 21/04/2021	5ª Feira 22/04/2021	6ª Feira 23/04/2021	Media
Merenda	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída, cenoura e milho + Melancia	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne cubo e lingüiça toscana + Legumes Salteados na manteiga	Feriado Tiradentes	Arroz branco + Quibe assado + Creme de brócolis	Inhoque com molho de carne moída, cenoura, e azeitona Tangerina	
KCAL/ Dia (Calorias)	466,886	438,76		427,217	464,471	449,33
Carboidratos (g)	65,002	64,05		49	66,738	61,194
Proteínas (g)	18,011	19,467		16,121	17,045	17,661
Lipídios (g)	14,98	11,634		18,529	14,371	14,875
Sódio (mg)	699,551	745,179		708,062	663,558	704,08

FNEE NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (2 refeições): 30% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Cronograma do horário das refeições			
Escola Estadual Domingos Paro	Café da manhã 6:45h - 7h	Café da tarde 12:30h - 12:45h	
	Merenda da manhã 10h - 10:20h	Merenda da Tarde 15:50h - 16:10h	Merenda da Noite 20:30h - 20:45h

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091
Ingrid Vivian Magnani Torres / Larissa Godoy Cussiol
Nutricionistas Responsáveis Técnicas

CARDAPIO MÊS: ABRIL/ 2021 (ESCOLA) E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - EJA (19 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 26/04/2021	3ª Feira 27/04/2021	4ª Feira 28/04/2021	5ª Feira 29/04/2020	6ª Feira 30/04/2021	Media
Merenda	Arroz Branco + Filé de tilápia em molho com grão de bico Melão	Arroz branco + Cassulê + Salada de acelga com tomate cereja	Arroz Branco + feijão preto co carne suína e linguiça toscana + salada de mandioca com vinagrete	Arroz a grega + molho de almôndega + salada de alface com rúcula	Sopa de macarrão com carne bovina, macarrão, batata, cabocha, cenoura e abobrinha + Arroz doce com chocolate 50% cacau	
KCAL/ Dia (Calorias)	464,394	479,507	466,277	469,511	466,277	469,18
Carboidratos (g)	62,076	87,01	65,723	68,285	65,723	69,76
Proteínas (g)	13,937	17,92	11,529	14,77	11,529	13,93
Lipídios (g)	17,815	6,643	17,472	15,253	17,472	14,93
Sódio (mg)	453,502	631,967	391,825	758,849	391,825	525,58

FNEE NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (2 refeições): 30% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg

*Fonte: Energia – Organização das nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Cronograma do horário das refeições			
Escola Estadual Domingos Paro	Café da manhã	Café da tarde	
	6:45h - 7h	12:30h - 12:45h	
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde	Merenda da Noite
	10h - 10:20h	15:50h - 16:10h	20:30h - 20:45h

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado.

CARDAPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNEE

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118