



# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: FEVEREIRO/ 2021 (ESCOLA)

### E.E. Maurício Montecchi- EJA (19 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 08/02/2021	3ª Feira 09/02/2021	4ª Feira 10/02/2021	5ª Feira 11/02/2021	6ª Feira 12/02/2021	Media
Merenda	Lanche de frango desfiado com milho  Suco de polpa natural de Uva	Lanche de carne moída, azeitona e cenoura ralada  Fruta: Maçã	Lanche de carne isca e cenoura ralada e pimentão vermelho  Fruta: Banana	Lanche de pernil acebolado  Fruta: Goiaba	Lanche de Carne cubo e abobrinha ralada  Fruta: Tangerina	
KCAL/ Dia (Calorias)	448,984	500,067	476,32	590,856	495,744	502,394
Carboidratos (g)	62,088	75,752	70,776	83,6	71,608	74,2368
Proteínas (g)	18,24	19,664	23,312	23,464	13,72	22,1664
Lipídios (g)	14,184	14,144	11,104	18,064	17,16	15,2624
Sódio (mg)	1548,76	1957,888	1481,152	556,576	1116,568	1081,6016

Refeição	2ª Feira 15/02/2021	3ª Feira 16/02/2021	4ª Feira 17/02/2021	5ª Feira 18/02/2021	6ª Feira 19/02/2021	Media
Merenda	Macarronada com molho de carne moída e cenoura ralada Salada Vinagrete	Risoto de carne isca com cenoura e vagem + feijão carioca Fruta: Maçã	Arroz Branco + feijão carioca com carne cubo e batata Salada de alface	Sopa de macarrão com carne bovina, batata, abobrinha e cenoura Fruta: Melão	Arroz à grega + feijão carioca + hambúrguer caseiro (1 por aluno)	
KCAL/ Dia (Calorias)	448,984	562,888	595,8	474,464	517,584	519,94
Carboidratos (g)	70,088	85,344	92	71,16	78,688	79,45
Proteínas (g)	21,24	22,448	21,088	20,32	21,624	21,34
Lipídios (g)	14,85	14,63	15,94	12,06	12,93	14,08
Sódio (mg)	1548,76	1951,808	1477,848	402,296	752,6	1226,66

Refeição	2ª Feira 22/02/2021	3ª Feira 23/02/2021	4ª Feira 24/02/2021	5ª Feira 25/02/2021	6ª Feira 26/02/2021	Media
Merenda	Arroz branco + feijão carioca com carne suína Salada de repolho com cenoura ralada	Arroz branco + polenta com molho de frango e cenoura e abobrinha fruta: tangerina	Arroz com carne isca e linguiça e pimentão amarelo e vermelho + Creme de milho fruta: goiaba	Macarronada alho e óleo com legumes (brócolis, couve flor, cenoura e vagem) +almôndega Fruta: banana	Sopa de feijão com macarrão, mandioquinha, cenoura e couve fruta: maçã	
KCAL/ Dia (Calorias)	597,104	610,536	573,180	550,256	580,824	582,38
Carboidratos (g)	83,712	85,464	82,11	90,752	84,272	85,26
Proteínas (g)	21,448	22,20	24,21	26,48	22,48	23,36
Lipídios (g)	19,60	20,00	13,11	9,03	17,09	15,76
Sódio (mg)	1013,224	1420,032	1086,89	763,896	758,352	1008,47

FNEE NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
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 Montecchi	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	21:15h - 21:30h

**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 - FNEE

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Larissa Godoy Cussiol  
Nutricionista - CRN3-28113