



Cozinha Piloto

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

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

Refeição	2ª Feira 01/03/2021	3ª Feira 02/03/2021	4ª Feira 03/03/2021	5ª Feira 04/03/2021	6ª Feira 05/03/2021	Media
Merenda	Arroz branco + Carne moída em molho com vagem e batata Salada de repolho com tomate cereja	Arroz Branco + feijão + Molho de coxa e sobrecoxa com cabocha	Macarronada com molho de mini almôndega com abobrinha e cenoura ralada Salada de alface com rúcula	Arroz branco à grega (cenoura cubo, vagem, milho e ervilha) + feijão recheado com carne cubo Fruta: melão	Sopa de macarrão com carne isca (Batata, chuchu, cenoura e abobrinha) e grão de bico) Fruta : Mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)	412,06	599,67	430,46	499,13	354,32	459,13
Carboidratos (g)	55,41	104,92	58,12	69,69	51,40	67,90
Proteínas (g)	16,38	23,04	17,15	25,00	16,94	19,70
Lipídios (g)	13,88	9,75	14,37	13,37	8,98	12,06
Sódio (mg)	1335,74	1583,28	1274,20	595,51	208,27	999,40

Refeição	2ª Feira 08/03/2021	3ª Feira 09/03/2021	4ª Feira 10/03/2021	5ª Feira 11/03/2021	6ª Feira 12/03/2021	Média
Almoço	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura ralada Fruta : Maçã	Galinhada + feijão carioca+ Salada de Beterraba	Arroz branco + feijão recheado com carne suína + Farofa Completa	Sopa de feijão com carne cubo + cabocha, mandioca, cenoura e chuchu Fruta: Melancia	Arroz Branco + Filé de tilápia com pimentão e azeitona e batata	
KCAL/ Dia (Calorias)	484,47	433,60	596,37	270,97	478,97	452,87
Carboidratos (g)	68,75	70,14	87,35	36,12	73,78	67,22
Proteínas (g)	17,98	20,86	24,64	14,72	21,14	19,86
Lipídios (g)	15,28	7,72	14,87	7,51	11,03	11,28
Sódio (mg)	1903,32	675,04	1776,06	452,40	591,00	1079,57

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	Café da manhã	Café da tarde	
Estadual	6:45h - 7h	12:30h - 12:45h	
Domingos			
Paro	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.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Larissa Godoy Cussioli
Nutricionista - CRN3-28113



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO/ 2021 (ESCOLA)

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

Refeição	2ª Feira 15/03/2021	3ª Feira 16/03/2021	4ª Feira 17/03/2021	5ª Feira 18/03/2021	6ª Feira 19/03/2021	Média
Merenda	Macarronada com molho de carne moída e legumes Fruta: Abacaxi	Arroz branco + feijão com linguiça e batata Salada de almeirão com tomate cereja	Arroz branco + Cassulê Salada de Rúcula	Sopa de feijão macarrão com carne bovina, batata, cenoura, cabochã Canjica Doce	Lanche com molho de frango e cenoura ralada + Suco polpa Natural	
KCAL/ Dia (Calorias)	394,912	453,999	495,901	401,716	383,789	426,062
Carboidratos (g)	52,528	65,163	67,186	59,983	59,122	60,795
Proteínas (g)	18,158	20,062	20,755	18,102	19,754	19,362
Lipídios (g)	12,467	12,565	16,016	9,919	7,581	11,704
Sódio (mg)	1019,9	1221,073	979,083	503,874	801,822	905,149

Refeição	2ª Feira 22/03/2021	3ª Feira 23/03/2021	4ª Feira 24/03/2021	5ª Feira 25/03/2021	6ª Feira 26/03/2021	Média
Merenda	Arroz branco + Strogonoff de carne isca, palmito e azeitona	Risoto de carne frango (coxa e sobrecoxa), milho e cenoura e vagem + feijão carioca Salada de chuchu com ovo	Inhoque de batata com molho de carne moída e legumes Salada de Fruta	Arroz branco + feijão gordo com carne suína e linguiça Salada de Acelga	Arroz branco + Filé de Tilápia com molho de pimentão vermelho, amarelo e grão de bico	
KCAL/ Dia (Calorias)	421,90	468,27	466,26	454,50	566,53	475,49
Carboidratos (g)	62,90	70,35	58,23	65,30	95,38	70,43
Proteínas (g)	20,55	21,67	17,49	20,09	18,96	19,75
Lipídios (g)	9,78	6,58	18,15	12,54	12,12	11,83
Sódio (mg)	771,02	1266,36	1719,43	1221,54	1406,39	1276,94

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.

CARDÁPIO 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

Larissa Godoy Cussiol
Nutricionista - CRN3-28113



Cozinha Piloto

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

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

Refeição	2ª Feira 29/03/2021	3ª Feira 30/03/2021	4ª Feira 31/03/2021			Média
Merenda	Arroz com carne moída, cenoura e vagem + Creme de milho	Arroz à grega + feijão Carioca + Quibe Assado	Macarronada com molho de mini - almôndega e legumes Salada de Alface			
KCAL/ Dia (Calorias)	506,34	537,53	430,46			491,44
Carboidratos (g)	61,36	83,91	58,12			67,80
Proteínas (g)	20,15	17,90	17,15			18,40
Lipídios (g)	20,03	15,71	14,37			16,70
Sódio (mg)	1516,45	1281,27	1274,20			1357,31

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

Larissa Godoy Cussioli
Nutricionista - CRN3-28113