



# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: ABRIL/ 2021 (ESCOLA) E.M. Domingos Paro - Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

Refeição				5ª Feira 01/04/2021	6ª Feira 02/04/2021	Media
Café da Manhã				Pão frances com margarina + leite batido banana	Feriado Paixão de Cristo	
Almoço				Arroz Branco + Filé de tilápia com batata, pimentão e azeitona verde + Canjica doce		
KCAL/ Dia (Calorias)				536,584		536,584
Carboidratos (g)				78,04		78,04
Proteínas (g)				16,88		16,88
Lipídios (g)				17,432		17,432
Sódio (mg)				767,256		767,256

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
Café da Manhã	Pão fofinho com margarina + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com requeijão + leite batido com abacate	Pão Frances com requeijão + leite batido com morango	Bolo simples de coco + leite caramelizado	Biscoito de polvilho + leite com chocolate em pó 55% cacau	
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)	533,504	489,448	497,976	499,24	530,736	510,18
Carboidratos (g)	70,248	75,88	81,432	72,536	70,944	74,20
Proteínas (g)	21,152	17,424	20,928	18,544	15,928	18,79
Lipídios (g)	18,656	12,912	9,84	14,992	20,36	15,35
Sódio (mg)	734,296	382,952	800,24	634,912	518,288	614,13

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
FADE						
FAZES 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)	Lipídios (g)	
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	450	73,1	14,0	11,3	
	11 - 15 anos	650	105,6	20,3	16,3	

\*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 Americana (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Unidade Escolar	Horários de Refeições da Merenda	
Escola Municipal Antonio Dom. Paro	Café da manhã - 7h	Café da tarde - 13h
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde
	8:45h - 9:05h - Ensino Infantil	14:50h - 15:10h - Ensino Infantil
	9:00h - 10:10h - Ensino Fundamental	15:20h - 15:40h - Ensino Fundamental

**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



# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: ABRIL/ 2021 (ESCOLA) E.M. Domingos Paro - Ensino Fundamental (6 a 10 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
Café da Manhã	Pão fofinho + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com margarina + leite caramelizado	Pão Frances com margarina + leite batido com maçã e banana	Pão Frances com margarina + Iogurte de Morango	Pão de queijo + leite com chocolate 55% cacau	
Almoço	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)	536,584	515,456	498,664	496,488	567,584	522,95
Carboidratos (g)	78,04	86,824	68,2	88,832	65,44	77,46
Proteínas (g)	16,88	19,368	21,648	17,968	19,184	19,00
Lipídios (g)	17,432	10,072	15,472	7,696	25,392	15,21
Sódio (mg)	591,936	441,12	557,16	614,704	745,768	590,13

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
Café da Manhã	Pão Fofinho com margarina + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com requeijão + leite banana	<b>Feriado Tiradentes</b>	Pão Frances com margarina + leite maçã, banana e mamão	Biscoito sequilho + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço	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		Arroz branco + Quibe assado + Creme de brócolis	Inhoque com molho de carne moída, cenoura, e azeitona Tangerina	
KCAL/ Dia (Calorias)	533,584	501,44		488,248	530,824	513,52
Carboidratos (g)	74,288	73,2		56	76,272	69,93
Proteínas (g)	20,584	22,248		18,424	19,48	20,18
Lipídios (g)	17,12	13,296		21,176	16,424	17
Sódio (mg)	642,344	708,776		694,928	758,352	701,09

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
FADE						
FADE 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)	
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	450	73,1	14,0	11,3	
	11 - 15 anos	650	105,6	20,3	16,3	

\*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

Unidade Escolar	Horários de Refeições da Merenda	
<b>Escola Municipal Antonio Dom. Paro</b>	Café da manhã - 7h	Café da tarde - 13h
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde
	8:45h - 9:05h - Ensino Infantil	14:50h - 15:10h - Ensino Infantil
	9:00h - 10:10h - Ensino Fundamental	15:20h - 15:40h - Ensino Fundamental

**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 Cussioli  
Nutricionistas Responsáveis Técnicas

## CARDAPIO MÊS: ABRIL/ 2021 (ESCOLA) E.M. Domingos Paro - Ensino Fundamental (6 a 10 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
Café da Manhã	Pão Fofinho com requeijão + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com margarina + Iogurte de Morango	Pão Frances com requeijão + leite batido com abacate	Pão frances com margarina + leite batido com maracujá	Biscoito de Polvilho + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço	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)	530,736	548,008	532,888	536,584	532,888	536,216
Carboidratos (g)	70,944	99,44	75,112	78,04	75,112	79,728
Proteínas (g)	15,928	20,48	13,176	16,88	13,176	15,928
Lipídios (g)	20,36	7,592	19,968	17,432	19,968	17,064
Sódio (mg)	518,288	722,248	447,8	767,256	447,8	580,67

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
TABELA 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)	
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	450	73,1	14,0	11,3	
	11 - 15 anos	650	105,6	20,3	16,3	

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

Unidade Escolar	Horários de Refeições da Merenda	
<b>Escola Municipal Antonio Dom. Paro</b>	Café da manhã - 7h	Café da tarde - 13h
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde
	8:45h - 9:05h - Ensino Infantil	14:50h - 15:10h - Ensino Infantil
	9:00h - 10:10h - Ensino Fundamental	15:20h - 15:40h - Ensino Fundamental

**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