



# 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. Orminda Guimarães Cotrin - Ensino Fundamental (11 a 15 anos)

Refeição				5ª Feira 01/04/2021	6ª Feira 02/04/2021	Media
Café da Manhã				Pão frances com margarina + leite batido banana	<b>Feriado Paixão de Cristo</b>	
Almoço				Arroz Branco + Filé de tilápia com batata, pimentão e azeitona verde + Canjica doce		
KCAL/ Dia (Calorias)				670,73		670,73
Carboidratos (g)				97,55		97,55
Proteínas (g)				21,10		21,10
Lipídios (g)				21,79		21,79
Sódio (mg)				984,07		984,07

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)	666,88	611,81	622,47	624,05	663,42	637,726
Carboidratos (g)	87,81	94,85	101,79	90,67	88,68	92,76
Proteínas (g)	26,44	21,78	26,16	23,18	19,91	23,494
Lipídios (g)	23,32	16,14	12,30	18,74	25,45	19,19
Sódio (mg)	967,87	478,69	1000,30	868,64	647,86	792,67

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)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg

\*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 – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Estadual Orminda</b>	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

**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



# 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. Orminda Guimarães Cotrin - Ensino Fundamental (11 a 15 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)	670,73	644,32	623,33	620,61	709,48	653,694
Carboidratos (g)	97,55	108,53	85,25	111,04	81,8	96,834
Proteínas (g)	21,10	24,21	27,06	22,46	23,98	23,762
Lipídios (g)	21,79	12,59	19,34	9,62	31,74	19,016
Sódio (mg)	889,92	301,40	696,45	793,38	907,21	717,67

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)	666,98	626,80		610,31	663,53	641,90
Carboidratos (g)	92,86	91,50		70,00	95,34	87,42
Proteínas (g)	25,73	27,81		23,03	24,35	25,23
Lipídios (g)	21,40	16,62		26,47	20,53	21,25
Sódio (mg)	727,93	835,97		968,66	847,94	845,12

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)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg
*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		
<b>Escola Estadual Orminda</b>	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

**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



# 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. Orminda Guimarães Cotrin - Ensino Fundamental (11 a 15 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)	663,42	685,01	666,11	670,73	666,11	670,27
Carboidratos (g)	88,68	124,30	93,89	97,55	93,89	99,66
Proteínas (g)	19,91	25,60	16,47	21,10	16,47	19,91
Lipídios (g)	25,45	9,49	24,96	21,79	24,96	21,33
Sódio (mg)	647,86	902,81	559,75	984,07	559,75	730,84

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)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg
*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						

Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Estadual Orminda</b>	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

**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