



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. Maria Falconi de Felício - Ensino Fundamental (11 a 15 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
Café da Manhã	Pão fofinho com margarina + Suco Polpa natural de Morango	Pão Frances com margarina + Suco polpa natural de Acerola	Pão Frances com margarina + leite com chocolate 50% cacau	Pão Frances com margarina + leite batido com morango	Pão Frances com margarina + leite batido com banana	
Intervalo Manhã	Pão fofinho com margarina + Suco de uva	Maçã + Pão Frances com margarina	Banana + Pão Frances com margarina	Goiaba + Pão Frances com margarina	Tangerina + Pão Frances com margarina	
Almoço	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	
Intervalo Tarde	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)	897,96	1050,12	1002,64	1181,70	1041,48	1034,80
Carboidratos (g)	124,16	153,50	72,77	167,20	73,608	118,24
Proteínas (g)	36,48	49,32	56,62	46,92	33,72	44,61
Lipídios (g)	28,16	28,57	22,48	36,12	17,45	26,55
Sódio (mg)	1548,76	1957,888	1481,152	556,576	1116,568	1332,18

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)
E.F. II	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	1400mg
*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 com os Horários de Refeições da Merenda	
Escola Estadual Falconi	Café da manhã - 6:45h - 7h Intervalo Manhã - 9:15h - 9:30h Almoço - 11:45h - 13h Intervalo Tarde - 15:45h - 16h

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: FEVEREIRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Maria Falconi de Felício - Ensino Fundamental (11 a 15 anos)

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
Café da Manhã	Pão Fofinho com margarina + leite com chocolate 50% cacau	Pão Frances com requeijão + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com margarina + leite batido com abacate	Pão Frances com margarina + leite batido com maçã	Pão de queijo + leite batido com morango	
Intervalo Manhã	Melão	Banana	Abacaxi	Maçã	Melancia	
Almoço	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)	
Intervalo Tarde	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)	897,96	1025,776	1091,6	848,928	935,168	894,88
Carboidratos (g)	124,176	154,688	168	126,32	141,376	147,712
Proteínas (g)	36,48	38,896	36,176	34,64	37,248	37,92
Lipídios (g)	28,368	27,936	30,544	22,784	24,528	32,608
Sódio (mg)	3097,52	3903,616	2955,696	804,592	1505,2	2955,16

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)
E.F. II	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	1400mg
*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 com os Horários de Refeições da Merenda	
Escola Estadual Falconi	Café da manhã – 6:45h - 7h Intervalo Manhã – 9:15h - 9:30h Almoço - 11:45h - 13h Intervalo Tarde - 15:45h - 16h

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 Cussioli
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: FEVEREIRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Maria Falconi de Felício - Ensino Fundamental (11 a 15 anos)

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
Café da Manhã	Pão fofinho com margarina + leite com chocolate 50% cacau	Pão Frances com margarina + leite com chocolate 50% cacau	Pão Frances com margarina + leite batido com mamão	Pão Frances com requeijão + leite batido com banana	Pão Frances com margarina + leite batido com maçã	
Intervalo Manhã	Maça	Banana	Tangerina	Goiaba	Pera	
Almoço	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 linguíça 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	
Intervalo Tarde	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 linguíça 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)	1094,2	1120,72	1046,36	1005,0	1061,64	1064,63
Carboidratos (g)	151,42	154,92	128,22	165,5	152,54	154,54
Proteínas (g)	36,88	38,42	42,42	46,46	38,96	41,72
Lipídios (g)	37,86	39,44	25,68	38,73	32,84	31,80
Sódio (mg)	1013,224	1420,032	1086,89	1463,896	1758,352	1008,47

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)
E.F. II	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	1400mg
*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 com os Horários de Refeições da Merenda	
Escola Estadual Falconi	Café da manhã - 6:45h - 7h
	Intervalo Manhã - 9:15h - 9:30h
	Almoço - 11:45h - 13h
	Intervalo Tarde - 15:45h - 16h

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

Larissa Godoy Cussioli
 Nutricionista - CRN3-28113