



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. Maurício Montecchi- Ensino Fundamental (11 a 15 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 | Média |
|----------------------|--|---|--|---|--|---------|
| Café da Manhã | Pão Fofinho com margarina + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com margarina + leite batido com morango | Pão Frances com requeijão + leite batido com mamão | Pão Frances com margarina + leite batido com abacate | Biscoito de polvilho + leite com chocolate em pó 55% cacau | |
| Almoço | 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) | 588,66 | 856,68 | 614,95 | 713,05 | 506,18 | 655,90 |
| Carboidratos (g) | 79,16 | 149,89 | 83,04 | 99,56 | 73,43 | 97,01 |
| Proteínas (g) | 23,4 | 32,92 | 24,51 | 35,72 | 24,20 | 28,15 |
| Lipídios (g) | 19,83 | 13,93 | 20,53 | 19,11 | 12,83 | 17,24 |
| Sódio (mg) | 1908,21 | 2261,83 | 1820,29 | 850,74 | 297,53 | 1427,72 |

| 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 |
|----------------------|---|---|--|---|---|---------|
| Café da Manhã | Pão Fofinho com margarina + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com margarina + leite batido com maçã | Pão Frances com requeijão + leite batido com banana | Pão Frances com margarina + leite batido com mamão | Bolo simples (vai da padaria) + leite com chocolate em pó 55% cacau | |
| 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) | 692,10 | 619,44 | 851,96 | 387,10 | 684,25 | 646,97 |
| Carboidratos (g) | 98,22 | 100,2 | 124,79 | 51,60 | 105,40 | 96,04 |
| Proteínas (g) | 25,69 | 29,81 | 35,21 | 21,03 | 30,20 | 28,38 |
| Lipídios (g) | 21,83 | 11,04 | 21,25 | 10,73 | 15,76 | 16,12 |
| Sódio (mg) | 2719,04 | 964,35 | 2537,23 | 646,29 | 844,35 | 1542,25 |

| 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 | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| 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



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. Maurício Montecchi- Ensino Fundamental (11 a 15 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 |
|----------------------|--|--|--|---|--|---------|
| Café da Manhã | Pão Fofinho com margarina + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com margarina + leite batido com morango | Pão Frances com margarina + leite batido com abacate | Pão Frances com margarina + leite batido com banana | Pão de queijo + leite com chocolate em pó 55% cacau | |
| Almoço | 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) | 564,16 | 648,57 | 708,43 | 573,88 | 548,27 | 608,66 |
| Carboidratos (g) | 75,04 | 93,09 | 95,98 | 85,69 | 84,46 | 86,85 |
| Proteínas (g) | 25,94 | 28,66 | 29,65 | 25,86 | 28,22 | 27,66 |
| Lipídios (g) | 17,81 | 17,95 | 22,88 | 14,17 | 10,83 | 16,72 |
| Sódio (mg) | 1457,0 | 1744,39 | 1398,69 | 719,82 | 1145,46 | 1293,07 |

| 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 |
|----------------------|---|--|--|---|---|---------|
| Café da Manhã | Pão Fofinho com margarina + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com margarina + leite batido com mamão | Pão Frances com margarina + leite batido com morango | Pão Frances com margarina + leite batido com maçã | Biscoito Rosquinha de coco + leite com chocolate em pó 55% cacau | |
| Almoço | 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) | 602,72 | 668,97 | 666,09 | 649,29 | 809,33 | 679,28 |
| Carboidratos (g) | 89,86 | 100,51 | 83,19 | 93,29 | 136,26 | 100,62 |
| Proteínas (g) | 29,36 | 30,97 | 24,99 | 28,71 | 27,09 | 28,22 |
| Lipídios (g) | 13,98 | 9,4 | 25,93 | 17,92 | 17,32 | 16,91 |
| Sódio (mg) | 1101,46 | 1809,09 | 2456,33 | 1745,07 | 2009,13 | 1824,21 |

| FNEE | | | | | | | PNAE |
|---|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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 | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| 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



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. Maurício Montecchi- Ensino Fundamental (11 a 15 anos)

| Refeição | 2ª Feira 29/03/2021 | 3ª Feira 30/03/2021 | 4ª Feira 31/03/2021 | | | Média |
|----------------------|---|--|---|--|--|---------|
| Café da Manhã | Pão fofinho com margarina + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com margarina + leite batido com morango | Pão frances com margarina + leite batido com abacate | | | |
| Almoço | 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) | 723,35 | 767,9 | 614,95 | | | 702,06 |
| Carboidratos (g) | 87,66 | 119,88 | 83,04 | | | 96,86 |
| Proteínas (g) | 28,79 | 25,58 | 24,51 | | | 26,29 |
| Lipídios (g) | 28,62 | 22,45 | 20,53 | | | 23,86 |
| Sódio (mg) | 2166,36 | 1830,41 | 1820,29 | | | 1939,02 |

| 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 | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| 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