



# 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. Orminda Guimarães Cotrin - 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 <b>Salada de repolho com tomate cereja</b>	Arroz Branco + feijão + Molho de coxa e sobrecoxa com cabocha	Macarronada com molho de mini almôndega com abobrinha e cenoura ralada <b>Salada de alface com rúcula</b>	Arroz branco à grega (cenoura cubo, vagem, milho e ervilha) + feijão recheado com carne cubo <b>Fruta: melão</b>	Sopa de macarrão com carne isca (Batata, chuchu, cenoura e abobrinha) e grão de bico ) <b>Fruta : Mamão</b>	
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 <b>Fruta : Maçã</b>	Galinhada + feijão carioca+ <b>Salada de Beterraba</b>	Arroz branco + feijão recheado com carne suína + <b>Farofa Completa</b>	Sopa de feijão com carne cubo + cabocha, mandioca, cenoura e chuchu <b>Fruta: Melancia</b>	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		
<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. **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 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. Orminda Guimarães Cotrin - 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 <b>Salada de almeirão com tomate cereja</b>	Arroz branco + Cassulê <b>Salada de Rúcula</b>	Sopa de feijão macarrão com carne bovina, batata, cenoura, cabochã <b>Canjica Doce</b>	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 <b>Salada de chuchu com ovo</b>	Inhoque de batata com molho de carne moída e legumes <b>Salada de Fruta</b>	Arroz branco + feijão gordo com carne suína e linguiça <b>Salada de Acelga</b>	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 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	Café da tarde
	6:45h - 7h	12:30h - 12:45h
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde
	10h - 10:20h	15:50h - 16:10h

**Nota:** A fruta indicada poderá ser substituída, caso não esteja madura, ser servida durante a semana. O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em refogado. **CARDÁPIO** mas deverá

#### 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 Cussioli  
Nutricionistas Responsáveis Técnicas

## CARDAPIO MÊS: MARÇO/ 2021 (ESCOLA)

### E.E. Orminda Guimarães Cotrin - 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		
<b>Escola Estadual Orminda</b>	Café da manhã	Café da tarde
	6:45h - 7h	12:30h - 12:45h
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde
	10h - 10:20h	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. **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