



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. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino Médio (16 a 18 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)				804,876		804,876
Carboidratos (g)				117,06		117,06
Proteínas (g)				25,32		25,32
Lipídios (g)				26,148		26,148
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)	800,256	734,172	746,964	748,86	796,104	765,2712
Carboidratos (g)	105,372	113,82	122,148	108,804	106,416	111,312
Proteínas (g)	31,728	26,136	31,392	27,816	23,892	28,1928
Lipídios (g)	27,984	19,368	14,76	22,488	30,54	23,028
Sódio (mg)	967,87	478,69	1000,30	868,64	647,86	792,67

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)
Ensino Medio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	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 Domingos Paro	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	Merenda da Noite 20:30h - 20:45h

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 Cussiol
Nutricionistas Responsáveis Técnicas

CARDAPIO MÊS: MARÇO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino Médio (16 a 18 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)	804,876	773,184	747,996	744,732	851,376	784,43
Carboidratos (g)	117,06	130,236	102,3	133,248	98,16	116,20
Proteínas (g)	25,32	29,052	32,472	26,952	28,776	28,51
Lipídios (g)	26,148	15,108	23,208	11,544	38,088	22,81
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	Feriado Tiradentes	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 linguiça 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)	800,376	752,16		732,372	796,236	770,28
Carboidratos (g)	111,432	109,8		84	114,408	104,90
Proteínas (g)	30,876	33,372		27,636	29,22	30,27
Lipídios (g)	25,68	19,944		31,764	24,636	25,5
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)
Ensino Medio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	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			
Escola Estadual Domingos Paro	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	Merenda da Noite 20:30h - 20:45h

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****Cozinha Piloto**

Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas, Art. 14 da Res. Nº 26/2013 - FNDE
 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. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino Médio (16 a 18 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)	796,104	822,012	799,332	804,876	799,332	804,32
Carboidratos (g)	106,416	149,16	112,668	117,06	112,668	119,59
Proteínas (g)	23,892	30,72	19,764	25,32	19,764	23,89
Lipídios (g)	30,54	11,388	29,952	26,148	29,952	25,59
Sódio (mg)	647,86	902,81	559,75	984,07	559,75	730,84

FND		NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA				PNAE
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)
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	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 Domingos Paro	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	20:30h - 20:45h

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