



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Ingrid Vivian Magnani Torres / Larissa Godoy Cussioli  
Nutricionistas Responsáveis Técnicas

## CARDAPIO MÊS: ABRIL/ 2021 (ESCOLA) E.E. Maria Falconi de Felício - 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	<b>Feriado Paixão de Cristo</b>	
Intervalo Manhã				Goiaba		
Almoço				Arroz Branco + Filé de tilápia com batata, pimentão e azeitona verde + Canjica doce		
Intervalo Tarde				Arroz Branco + Filé de tilápia com batata, pimentão e azeitona verde + Canjica doce		
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>				1609,752		1609,752
Carboidratos (g)				234,12		234,12
Proteínas (g)				50,64		50,64
Lipídios (g)				52,296		52,296
Sódio (mg)				1468,14		1468,14

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)
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	1400mg

\*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 Dietetica (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda	
<b>Escola Estadual Falconi</b>	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



# 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. Maria Falconi de Felício - Ensino Médio (16 a 18 anos)

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	
Intervalo Manhã	Biscoito de leite	Banana	Vitamina de fruta	Salada de fruta	Pera	
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	
Intervalo Tarde	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)	1600,512	1468,344	1493,928	1497,72	1592,208	1530,54
Carboidratos (g)	210,744	227,64	244,296	217,608	212,832	222,62
Proteínas (g)	63,456	52,272	62,784	55,632	47,784	56,38
Lipídios (g)	55,968	38,736	29,52	44,976	61,08	46,05
Sódio (mg)	1335,74	1257,38	1300,6	1337,28	1295,72	1305,34

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
FNEDE 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)
Ensino Medio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	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	
<b>Escola Estadual Falconi</b>	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 - FNEDE



# 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. Maria Falconi de Felício - 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	
Intervalo Manhã	Biscoito de SEQUILHO	Vitamina de abacate	Tangerina	Goiaba	Pera	
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	
Intervalo Tarde	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)	1609,752	1546,368	1495,992	1489,464	1702,752	1568,86
Carboidratos (g)	234,12	260,472	204,6	266,496	196,32	232,40
Proteínas (g)	50,64	58,104	64,944	53,904	57,552	57,02
Lipídios (g)	52,296	30,216	46,416	23,088	76,176	45,63
Sódio (mg)	1579,84	1402,8	1392,9	1286,76	1114,42	1355,34

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)
Ensino Medio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	1400mg
*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 Dietetica (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada						

Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda	
<b>Escola Estadual Falconi</b>	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



# 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. Maria Falconi de Felício - Ensino Médio (16 a 18 anos)

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	
Intervalo Manhã	Arroz doce	Vitamina de morango		Maçã	Pera	
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	
Intervalo Tarde	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)	1600,752	1504,32		1464,744	1592,472	1540,56
Carboidratos (g)	222,864	219,6		168	228,816	209,80
Proteínas (g)	61,752	66,744		55,272	58,44	60,55
Lipídios (g)	51,36	39,888		63,528	49,272	51
Sódio (mg)	1555,86	1827,94		1337,32	1395,88	1529,25

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
FONTE 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)
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	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	
<b>Escola Estadual Falconi</b>	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




# 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. Maria Falconi de Felício - 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	
Intervalo Manhã	Vitamina de maçã	Canjica doce	Caqui	Salada de fruta	Biscoito rosquinha de coco	
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	
Intervalo Tarde	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)	1592,208	1644,024	1598,664	1609,752	1598,664	1608,648
Carboidratos (g)	212,832	298,32	225,336	234,12	225,336	239,184
Proteínas (g)	47,784	61,44	39,528	50,64	39,528	47,784
Lipídios (g)	61,08	22,776	59,904	52,296	59,904	51,192
Sódio (mg)	1295,72	1505,62	1119,5	1368,14	1119,5	1281,69

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)
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	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 Americana (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada						

Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda	
<b>Escola Estadual Falconi</b>	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