



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 Médio (16 a 18 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) |
| 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 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




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 Médio (16 a 18 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) |
| 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 | |
|--|--|
| 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 Médio (16 a 18 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 linguça 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 linguça 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 | | | | | | |
| FNEE 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 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 - FNEE

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Larissa Godoy Cussioli
Nutricionista - CRN3-28113