



# 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 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)	706,392	1028,016	737,94	855,66	607,416	787,08
Carboidratos (g)	94,992	179,868	99,648	119,472	88,116	116,412
Proteínas (g)	28,08	39,504	29,412	42,864	29,04	33,78
Lipídios (g)	23,796	16,716	24,636	22,932	15,396	20,688
Sódio (mg)	2289,852	2714,196	2184,348	1020,888	357,036	1713,264

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)	830,52	743,328	1022,352	464,52	821,1	776,36
Carboidratos (g)	117,864	120,24	149,748	61,92	126,48	115,24
Proteínas (g)	30,828	35,772	42,252	25,236	36,24	34,05
Lipídios (g)	26,196	13,248	25,5	12,876	18,912	19,34
Sódio (mg)	3262,848	1157,22	3044,676	775,548	1013,22	1850,70

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 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			
<b>Escola Estadual Domingos Paro</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	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. **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 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. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino Médio (16 a 18 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 <b>Fruta: Abacaxi</b>	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	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	676,992	778,284	850,116	688,656	657,924	730,392
<b>Carboidratos (g)</b>	90,048	111,708	115,176	102,828	101,352	104,22
<b>Proteínas (g)</b>	31,128	34,392	35,58	31,032	33,864	33,192
<b>Lipídios (g)</b>	21,372	21,54	27,456	17,004	12,996	20,064
<b>Sódio (mg)</b>	1748,4	2093,268	1678,428	863,784	1374,552	1551,68

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	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	723,264	802,764	799,308	779,148	971,196	815,136
<b>Carboidratos (g)</b>	107,832	120,612	99,828	111,948	163,512	120,744
<b>Proteínas (g)</b>	35,232	37,164	29,988	34,452	32,508	33,864
<b>Lipídios (g)</b>	16,776	11,28	31,116	21,504	20,784	20,292
<b>Sódio (mg)</b>	1321,752	2170,908	2947,596	2094,084	2410,956	2189,05

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 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			
<b>Escola Estadual Domingos Paro</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	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. **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 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. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino Médio (16 a 18 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)	868,02	921,48	737,94			842,472
Carboidratos (g)	105,192	143,856	99,648			116,232
Proteínas (g)	34,548	30,696	29,412			31,548
Lipídios (g)	34,344	26,94	24,636			28,632
Sódio (mg)	2599,632	2196,492	2184,348			2326,824

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 Saude (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			
<b>Escola Estadual Domingos Paro</b>	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. **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 Cussioli  
 Nutricionista - CRN3-28113