



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. Maria Falconi de Felício - 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 maisena + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Intervalo Manhã	Biscoito maisena + suco natural de uva	Vitamina de maçã	Banana	Goiaba	Melão	
Almoço	Arroz branco + Carne moída em molho com vagem e batata Salada de repolho com tomate cereja	Arroz Branco + feijão + Molho de coxa e sobrecoxa com cabocha	Macarronada com molho de mini almôndega com abobrinha e cenoura ralada Salada de alface com rúcula	Arroz branco à grega (cenoura cubo, vagem, milho e ervilha) + feijão recheado com carne cubo Fruta: melão	Sopa de macarrão com carne isca (Batata, chuchu, cenoura e abobrinha) e grão de bico) Fruta : Mamão	
Intervalo Tarde	Arroz branco + Carne moída em molho com vagem e batata Salada de repolho com tomate cereja	Arroz Branco + feijão + Molho de coxa e sobrecoxa com cabocha	Macarronada com molho de mini almôndega com abobrinha e cenoura ralada Salada de alface com rúcula	Arroz branco à grega (cenoura cubo, vagem, milho e ervilha) + feijão recheado com carne cubo Fruta: melão	Sopa de macarrão com carne isca (Batata, chuchu, cenoura e abobrinha) e grão de bico) Fruta : Mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)	1540,476	1972,068	1445,412	1569,3	974,1	1500,26
Carboidratos (g)	215,352	355,404	218,268	232,32	145,86	233,43
Proteínas (g)	57,816	73,188	53,916	79,896	51,924	63,34
Lipídios (g)	50,304	28,608	39,636	35,616	20,328	34,89
Sódio (mg)	3071,172	2812,92	2948,988	1822,068	672,312	2265,49

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 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.

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

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	
Intervalo Manhã	Biscoito amanteigado + suco natural de abacaxi	Vitamina de morango	Abacaxi	Maçã	Melancia	
Almoço	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura ralada Fruta : Maçã	Galinhada + feijão carioca+ Salada de Beterraba	Arroz branco + feijão recheado com carne suína + Farofa Completa	Sopa de feijão com carne cubo + cabocha, mandioca, cenoura e chuchu Fruta: Melancia	Arroz Branco + Filé de tilápia com pimentão e azeitona e batata	
Intervalo Tarde	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura ralada Fruta : Maçã	Galinhada + feijão carioca+ Salada de Beterraba	Arroz branco + feijão recheado com carne suína + Farofa Completa	Sopa de feijão com carne cubo + cabocha, mandioca, cenoura e chuchu Fruta: Melancia	Arroz Branco + Filé de tilápia com pimentão e azeitona e batata	
KCAL/ Dia (Calorias)	1776,108	1397,52	1865,4	792,708	1419,228	1450,18
Carboidratos (g)	255,336	230,16	275,472	107,508	221,544	218,00
Proteínas (g)	62,592	67,656	77,352	44,64	67,152	63,87
Lipídios (g)	56,04	22,908	44,94	20,688	29,376	34,78
Sódio (mg)	2615,964	2096,112	3401,4	1332,744	1982,28	2285,7

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 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	
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 - FNEDE

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118

Larissa Godoy Cussioli
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. Maria Falconi de Felício - 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	
Intervalo Manhã	Biscoito de maisena + suco natural de uva	Vitamina de abacate	Tangerina	Goiaba	Pera	
Almoço	Macarronada com molho de carne moída e legumes Fruta: Abacaxi	Arroz branco + feijão com linguiça e batata Salada de almeirão com tomate cereja	Arroz branco + Cassulê Salada de Rúcula	Sopa de feijão macarrão com carne bovina, batata, cenoura, cabochã Canjica Doce	Lanche com molho de frango e cenoura ralada + Suco polpa Natural	
Intervalo Tarde	Macarronada com molho de carne moída e legumes Fruta: Abacaxi	Arroz branco + feijão com linguiça e batata Salada de almeirão com tomate cereja	Arroz branco + Cassulê Salada de Rúcula	Sopa de feijão macarrão com carne bovina, batata, cenoura, cabochã Canjica Doce	Lanche com molho de frango e cenoura ralada + Suco polpa Natural	
KCAL/ Dia(Calorias)	1472,652	1550,352	1558,212	1248,888	1187,4	1403,49
Carboidratos (g)	199,392	236,568	223,728	193,176	190,224	208,60
Proteínas (g)	63,12	63,912	65,328	55,512	61,176	61,8
Lipídios (g)	46,968	38,712	44,664	28,2	20,184	35,73
Sódio (mg)	3316,992	2768,184	1937,148	1441,716	2463,252	2385,45

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

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 Maisena + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Intervalo Manhã	Arroz doce	Vitamina de morango	Biscoito água e sal	Maçã	Pera	
Almoço	Arroz branco + Strogonoff de carne isca, palmito e azeitona	Risoto de carne frango (coxa e sobrecoxa), milho e cenoura e vagem + feijão carioca Salada de chuchu com ovo	Inhoque de batata com molho de carne moída e legumes Salada de Fruta	Arroz branco + feijão gordo com carne suína e lingüiça Salada de Acelga	Arroz branco + Filé de Tilápia com molho de pimentão vermelho, amarelo e grão de bico	
Intervalo Tarde	Arroz branco + Strogonoff de carne isca, palmito e azeitona	Risoto de carne frango (coxa e sobrecoxa), milho e cenoura e vagem + feijão carioca Salada de chuchu com ovo	Inhoque de batata com molho de carne moída e legumes Salada de Fruta	Arroz branco + feijão gordo com carne suína e lingüiça Salada de Acelga	Arroz branco + Filé de Tilápia com molho de pimentão vermelho, amarelo e grão de bico	
KCAL/ Dia (Calorias)	1524,12	1468,548	1693,164	1421,964	1766,652	1574,88
Carboidratos (g)	241,476	228,312	209,844	207,036	310,2	239,364
Proteínas (g)	71,052	69,84	60,324	63,072	59,772	64,812
Lipídios (g)	30,432	18,972	68,052	37,944	31,848	37,44
Sódio (mg)	2338,476	2548,464	3321	1569,816	2381,832	2431,908

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 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 Cussioli
 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. Maria Falconi de Felício - 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	Biscoito de Polvilho + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com margarina + leite batido com morango	Pão frances com margarina + leite batido com abacate			
Intervalo Manhã	Vitamina de maçã	Canjica doce	Caqui			
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			
Intervalo Tarde	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)	1670,196	2137,26	1413,096			1740,18
Carboidratos (g)	207,18	330,408	211,14			249,57
Proteínas (g)	66,72	86,868	53,352			68,97
Lipídios (g)	63,852	52,008	39,468			51,76
Sódio (mg)	2446,572	3022,296	1746,888			2405,24

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	
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