



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. Maurício Montecchi- 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 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)	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 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)	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			
Escola Estadual Montecchi	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 21:15h - 21:30h

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: MARÇO/ 2021 (ESCOLA) E.E. Maurício Montecchi- 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 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)	676,992	778,284	850,116	688,656	657,924	730,392
Carboidratos (g)	90,048	111,708	115,176	102,828	101,352	104,22
Proteínas (g)	31,128	34,392	35,58	31,032	33,864	33,192
Lipídios (g)	21,372	21,54	27,456	17,004	12,996	20,064
Sódio (mg)	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 + Stroganoff 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 linguiça Salada de Acelga	Arroz branco + Filé de Tilápia com molho de pimentão vermelho, amarelo e grão de bico	
KCAL/ Dia (Calorias)	723,264	802,764	799,308	779,148	971,196	815,136
Carboidratos (g)	107,832	120,612	99,828	111,948	163,512	120,744
Proteínas (g)	35,232	37,164	29,988	34,452	32,508	33,864
Lipídios (g)	16,776	11,28	31,116	21,504	20,784	20,292
Sódio (mg)	1321,752	2170,908	2947,596	2094,084	2410,956	2189,05

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 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 Montecchi	Café da manhã	Café da tarde	Merenda da Noite
	6:45h - 7h	12:30h - 12:45h	
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde	
	10h - 10:20h	15:50h - 16:10h	21:15h - 21:30h

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



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. Maurício Montecchi- 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 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 Montecchi	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	21:15h - 21:30h

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