



# 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. Orminda Guimarães Cotrin - Ensino Médio (16 a 18 anos)

| Refeição             | 2ª Feira<br>01/03/2021   | 3ª Feira<br>02/03/2021  | 4ª Feira<br>03/03/2021   | 5ª Feira<br>04/03/2021  | 6ª Feira<br>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<br><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<br><b>Salada de alface com rúcula</b> | Arroz branco à grega (cenoura cubo, vagem, milho e ervilha) + feijão recheado com carne cubo<br><b>Fruta: melão</b> | Sopa de macarrão com carne isca (Batata, chuchu, cenoura e abobrinha) e grão de bico )<br><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<br>08/03/2021  | 3ª Feira<br>09/03/2021                                    | 4ª Feira<br>10/03/2021   | 5ª Feira<br>11/03/2021  | 6ª Feira<br>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<br><b>Fruta : Maçã</b> | Galinhada + feijão carioca+<br><b>Salada de Beterraba</b> | Arroz branco + feijão recheado com carne suína +<br><b>Farofa Completa</b> | Sopa de feijão com carne cubo + cabocha, mandioca, cenoura e chuchu<br><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 Orminda</b>      | Café da manhã    | Café da tarde    |
|                                     | 6:45h - 7h       | 12:30h - 12:45h  |
|                                     | Merenda da manhã | Merenda da Tarde |
|                                     | 10h - 10:20h     | 15:50h - 16:10h  |

**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. Orminda Guimarães Cotrin - Ensino Médio (16 a 18 anos)

| Refeição             | 2ª Feira<br>15/03/2021   | 3ª Feira<br>16/03/2021   | 4ª Feira<br>17/03/2021                               | 5ª Feira<br>18/03/2021  | 6ª Feira<br>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<br>Fruta: Abacaxi | Arroz branco + feijão com linguiça e batata<br><b>Salada de almeirão com tomate cereja</b> | Arroz branco + Cassulê<br><b>Salada de Rúcula</b>    | Sopa de feijão macarrão com carne bovina, batata, cenoura, cabochã<br><b>Canjica Doce</b> | 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<br>22/03/2021  | 3ª Feira<br>23/03/2021   | 4ª Feira<br>24/03/2021   | 5ª Feira<br>25/03/2021  | 6ª Feira<br>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<br><b>Salada de chuchu com ovo</b> | Inhoque de batata com molho de carne moída e legumes<br><b>Salada de Fruta</b> | Arroz branco + feijão gordo com carne suína e linguiça<br><b>Salada de Acelga</b> | 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 |                                  |                                     |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Escola Estadual Orminda</b>      | Café da manhã<br>6:45h - 7h      | Café da tarde<br>12:30h - 12:45h    |
|                                     | Merenda da manhã<br>10h - 10:20h | Merenda da Tarde<br>15:50h - 16:10h |

**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 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. Orminda Guimarães Cotrin - Ensino Médio (16 a 18 anos)

| Refeição             | 2ª Feira<br>29/03/2021  | 3ª Feira<br>30/03/2021                               | 4ª Feira<br>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<br>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 |                                  |                                     |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Escola Estadual Orminda</b>      | Café da manhã<br>6:45h - 7h      | Café da tarde<br>12:30h - 12:45h    |
|                                     | Merenda da manhã<br>10h - 10:20h | Merenda da Tarde<br>15:50h - 16:10h |

**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