



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin - Ensino ETEC (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 02/08/2021	3ª Feira 03/08/2021	4ª Feira 04/08/2021	5ª Feira 05/08/2021	6ª Feira 06/08/2021	Media
Merenda Noturno	Arroz branco + carne iscas com abobrinha + Feijão carioca	Sopa de feijão com carne cubo, macarrão, batata, cenoura, abobrinha e chuchu + Melão	Arroz Branco + carne em cubo molho com mandioca	Galinhada (Frango, cenoura e milho) Feijão carioca Salada de tomate	Arroz temperado com carne em iscas, cenoura e abobrinha Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	429,92	391,558	370,451	376,516	362,342	386,157
Carboidratos (g)	55,558	60,704	58,464	44,363	55,417	54,901
Proteínas (g)	16,864	13,939	16,736	13,036	14,134	14,941
Lipídios (g)	14,918	10,329	7,74	16,324	9,346	11,7314
Sódio (mg)	1386,47	306,361	638,65	1292,01	302,876	785,273

FNE		NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA					PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE							
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*							
Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias							
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)	
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg	

*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



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin - Ensino ETEC (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 09/08/2021	3ª Feira 10/08/2021	4ª Feira 11/08/2021	5ª Feira 12/08/2021	6ª Feira 13/08/2021	Media
Merenda Noturno	Arroz branco + Feijão cheio com carne em cubo Salada de repolho	Frangalhoada + Feijão carioca melão	Arroz Branco + frango com legumes	Macarronada à bolonhesa + Salada de batata com pimentão amarelo e vermelho	Risoto de carne iscas com cenoura, milho e vagem + feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	370,932	402,192	330,041	355,919	338,413	359,499
Carboidratos (g)	48,613	73,511	53,256	43,876	45,673	61,761
Proteínas (g)	14,756	15,148	15,271	15,405	11,496	14,4152
Lipídios (g)	13,053	5,280,8	6,216	13,199	12,191	673,08
Sódio (mg)	1213,161	505,932	552,188	735,022	667,430	734,7466

FNE		NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA					PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE							
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*							
Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias							
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)	
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg	
*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							



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin - Ensino ETEC (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 16/08/2021	3ª Feira 17/08/2021	4ª Feira 18/08/2021	5ª Feira 19/08/2021	6ª Feira 20/08/2021	Media
Merenda Noturno	Arroz com carne moída e vagem + Creme de milho	Arroz branco e Polenta com molho de carne moída e abobrinha ralada + tangerina	Arroz a grega (cenoura, vagem e milho) + Feijão com carne em cubo + Salada de tomate	Arroz Branco + Filé de tilápia em molho com batatas	Sopa de feijão com carne cubo, chuchu, mandioca e cenoura + mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)	399,219	370,759	334,331	383,342	324,508	362,4316
Carboidratos (g)	50,086	51,508	53,082	59,953	50,629	53,0516
Proteínas (g)	15,943	13,182	17,018	15,064	11,888	14,619
Lipídios (g)	15,00	12,443	5,992	9,2512	8,2712	10,191,48
Sódio (mg)	1212,96	708,360	496,619	655,048	265,983	667,794

FNE		NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA					PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE							
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*							
Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias							
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)	
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg	

*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



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin - Ensino ETEC (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 23/08/2021	3ª Feira 24/08/2021	4ª Feira 25/08/2021	5ª Feira 26/08/2021	6ª Feira 27/08/2021	Media
Merenda Noturno	Macarronada à primavera (mini almôndega, seleta de legumes e azeitona) + Salada de repolho	Arroz branco + Strogonoff de carne isca e legumes	Risoto de carne moída, milho, cenoura em cubo e vagem + Salada de Acelga	Arroz colorido, coxa e sobrecoxa, milho e ervilha + Feijão carioca + Maçã	Lanche com molho de frango e cenoura ralada + Suco Natural de Fruta	
KCAL/ Dia (Calorias)	302,064	348,191	338,454	381,175	339,018	341,78
Carboidratos (g)	35,498	53,424	45,281	68,107	50,814	50,6248
Proteínas (g)	13,204	15,9154	15,232	14,784	13,557	10,5632
Lipídios (g)	11,916	7,868	10,712	5,510	9,0608	9,0133
Sódio (mg)	957,644	911,008	417,894	506,223	523,88	663,329

FNE		NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA					PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE							
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*							
Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias							
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)	
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg	
*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							



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin - Ensino ETEC (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 30/08/2021	3ª Feira 31/08/2021				Media
Merenda Noturno	Arroz branco + carne moída com ervilha + feijão carioca	Sopa de feijão com carne isca, macarrão e legumes + banana				
KCAL/ Dia (Calorias)	423,923	362,342				393,132
Carboidratos (g)	55,558	55,417				55,487
Proteínas (g)	16,864	14,134				15,499
Lipídios (g)	14,918	9,346				12,132
Sódio (mg)	1386,470	302,876				844,673

FNE		NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA					PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE							
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*							
Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias							
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	NA(mg)	
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg	

*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 Mario Rossin - NOTURNO ETEC	Merenda da Noite 20:45h - 21:05h - ETEC

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