



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. José Foresti - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)

| 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 |
|----------------------|--|--|---|---|--|----------|
| Café da Manhã | Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com manteiga +leite batido com abacate | Pão Frances com manteiga +Leite batido com banana | Pão Frances com manteiga +leite batido com mamão | Pão Frances com manteiga +Leite batido morango | |
| Almoço | 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) | 529,904 | 489,448 | 463,064 | 470,645 | 452,928 | 481,1978 |
| Carboidratos (g) | 69,448 | 75,88 | 73,08 | 55,454 | 69,272 | 68,6268 |
| Proteínas (g) | 21,08 | 17,424 | 20,92 | 16,296 | 17,668 | 18,6776 |
| Lipídios (g) | 18,648 | 12,912 | 9,68 | 20,405 | 11,683 | 14,6656 |
| Sódio (mg) | 1733,088 | 382,952 | 798,32 | 1615,019 | 378,595 | 981,5948 |

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 Infantil | 4- 5 anos | 405 | 56-66 | 10 – 15 | 11-16 | 800 |

*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

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 Fundamental | 6 - 10 anos | 493 | 68-80 | 12-18 | 14-19 | 800 |
| | 11 - 15 anos | 710 | 98-115 | 18-27 | 20-28 | 800 |

*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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



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. José Foresti - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)

| 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 |
|----------------------|--|--|---|--|---|----------|
| Café da Manhã | Pão Frances com manteiga +leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com manteiga +leite batido com abacate | Pão Frances com manteiga +Leite batido com banana | Pão Frances com manteiga +leite batido com mamão | Pão Frances com manteiga +Leite batido com morango | |
| Almoço | 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) | 463,666 | 502,74 | 412,552 | 444,899 | 423,017 | 449,3748 |
| Carboidratos (g) | 60,767 | 91,889 | 66,57 | 54,845 | 57,092 | 66,2326 |
| Proteínas (g) | 18,445 | 18,935 | 19,089 | 19,257 | 14,371 | 18,0194 |
| Lipídios (g) | 16,317 | 6,601 | 7,77 | 16,499 | 15,239 | 12,4852 |
| Sódio (mg) | 1516,452 | 632,415 | 690,235 | 918,778 | 834,288 | 918,4336 |

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE

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 Infantil | 4- 5 anos | 405 | 56-66 | 10 – 15 | 11-16 | 800 |

*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

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE

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 Fundamental | 6 - 10 anos | 493 | 68-80 | 12-18 | 14-19 | 800 |
| | 11 - 15 anos | 710 | 98-115 | 18-27 | 20-28 | 800 |

*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

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



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. José Foresti - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)

| 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 |
|----------------------|--|--|--|---|---|---------|
| Café da Manhã | Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com requeijão +leite batido com abacate | Pão Frances com manteiga +Leite batido com banana | Pão Frances com requeijão +leite batido com mamão | Pão Frances com manteiga +Leite batido com morango | |
| Almoço | 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) | 499,023 | 463,449 | 417,914 | 479,178 | 405,636 | 453,04 |
| Carboidratos (g) | 62,608 | 64,386 | 66,353 | 74,942 | 63,287 | 66,3152 |
| Proteínas (g) | 19,929 | 16,478 | 21,273 | 18,83 | 14,861 | 18,2742 |
| Lipídios (g) | 18,76 | 15,554 | 7,49 | 11,564 | 10,339 | 12,7414 |
| Sódio (mg) | 1516,2 | 885,451 | 620,774 | 818,811 | 332,479 | 834,743 |

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA



Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar

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 Infantil | 4- 5 anos | 405 | 56-66 | 10 – 15 | 11-16 | 800 |

*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

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA



Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar

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 Fundamental | 6 - 10 anos | 493 | 68-80 | 12-18 | 14-19 | 800 |
| | 11 - 15 anos | 710 | 98-115 | 18-27 | 20-28 | 800 |

*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



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. José Foresti - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)

| 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 |
|----------------------|--|---|--|---|---|---------|
| Café da Manhã | Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com requeijão +leite batido com abacate | Pão Frances com manteiga +Leite batido com banana | Pão Frances com requeijão +leite batido com mamão | Pão Frances com manteiga +Leite batido com morango | |
| Almoço | 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) | 377,58 | 435,239 | 423,066 | 476,469 | 423,773 | 427,224 |
| Carboidratos (g) | 44,373 | 66,78 | 56,602 | 85,134 | 63,518 | 63,2814 |
| Proteínas (g) | 16,506 | 19,894 | 19,04 | 18,48 | 16,947 | 18,1734 |
| Lipídios (g) | 14,896 | 9,835 | 13,391 | 6,888 | 11,326 | 11,2672 |
| Sódio (mg) | 1197,056 | 1138,76 | 522,368 | 632,779 | 654,85 | 829,157 |

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA



Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE

Programa Nacional de Alimentação Escolar

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 Infantil | 4- 5 anos | 405 | 56-66 | 10 – 15 | 11-16 | 800 |

*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 – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA



Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE

Programa Nacional de Alimentação Escolar

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 Fundamental | 6 - 10 anos | 493 | 68-80 | 12-18 | 14-19 | 800 |
| | 11 - 15 anos | 710 | 98-115 | 18-27 | 20-28 | 800 |

*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 – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



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. José Foresti - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)

| Refeição | 2ª Feira 30/08/2021 | 3ª Feira 31/08/2021 | | | | Media |
|----------------------|--|--|--|--|--|----------|
| Café da Manhã | Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau | Pão Frances com requeijão +leite batido com abacate | | | | |
| Almoço | Arroz branco + carne moída com ervilha + feijão carioca | Sopa de feijão com carne isca, macarrão e legumes + banana | | | | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 529,904 | 452,928 | | | | 481,1978 |
| Carboidratos (g) | 69,448 | 69,272 | | | | 68,6268 |
| Proteínas (g) | 21,08 | 17,668 | | | | 18,6776 |
| Lipídios (g) | 18,648 | 11,683 | | | | 14,6656 |
| Sódio (mg) | 1733,088 | 378,595 | | | | 981,5948 |

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar

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 Infantil | 4- 5 anos | 405 | 56-66 | 10 – 15 | 11-16 | 800 |

*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

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

PNAE
Programa Nacional de Alimentação Escolar

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 Fundamental | 6 - 10 anos | 493 | 68-80 | 12-18 | 14-19 | 800 |
| | 11 - 15 anos | 710 | 98-115 | 18-27 | 20-28 | 800 |

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118



Ingrid Vivian Magnani Torres
Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

**E.M. José Foresti - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I
(6 a 10anos)**

| Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda | | |
|--|---|---|
| Escola José Foresti | Café da manhã - 7h | Café da tarde - 13h |
| | Merenda da manhã 9:15h -10:25h - Ensino Fundamental | Merenda da Tarde 14:45h - 15:30h - Ensino Infantil 15:35 - 15:55h - Ensino Fundamental |

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