



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 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
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	
Intervalo Manhã	Fruta : Uva	Fruta: Tangerina	Fruta: Banana	Fruta: Goiaba	Fruta : Mamão	
Almoço	Arroz branco + carne iscas com abobrinha + Feijão carioca	Arroz temperado com legumes e carne em iscas Feijão carioca	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	
Intervalo Tarde	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)	1059,908	1178,896	1044,128	1101,29	1015,856	1080,01
Carboidratos (g)	118,06	128,99	124,23	94,27	117,76	116,662
Proteínas (g)	35,83	29,62	35,56	27,70	30,03	31,748
Lipídios (g)	31,70	21,95	16,456	34,68	19,86	24,929
Sódio (mg)	1978,56	651,01	1357,14	1745,53	643,61	1275,17



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e

Ensino Médio (16 a 18 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
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	
Intervalo Manhã	Fruta : melão	Fruta: Tangerina	Fruta: Banana	Fruta: Goiaba	Fruta :Melão	
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	
Intervalo Tarde	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)	1027,332	1085,48	943,104	1009,798	964,034	1005,883
Carboidratos (g)	103,30	156,21	113,16	93,23	97,05	112,59
Proteínas (g)	31,35	32,18	32,45	32,736	24,430	30,629
Lipídios (g)	27,73	11,22	13,209	28,048	25,906	21,222
Sódio (mg)	1977,96	1075,10	1173,29	1560,60	1418,00	1441,01



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 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
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	
Intervalo Manhã	Fruta : melão	Fruta: Tangerina	Fruta: Banana	Fruta: Goiaba	Fruta : melancia	
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	Arroz temperado com legumes e carne em frango + Feijão carioca mamão	
Intervalo Tarde	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)	1078,046	1026,898	953,828	1076,356	891,272	1005,288
Carboidratos (g)	106,433	109,456	112,800	127,401	107,58	112,734
Proteínas (g)	33,879	28,012	36,164	32,011	25,263	31,065
Lipídios (g)	31,89	26,441	12,73	19,658	17,576	21,659
Sódio (mg)	1877,54	1505,26	1055,31	1391,97	565,214	1279,05



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 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
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	
Intervalo Manhã	Fruta : melão	Fruta: Tangerina	Fruta: Banana	Fruta: Goiaba	Fruta: melancia	
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	Macarronada com molho de frango e cenoura	
Intervalo Tarde	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)	855,16	970,478	964,132	1072,938	901,353	1145,75
Carboidratos (g)	75,434	113,526	96,223	144,727	107,98	107,578
Proteínas (g)	28,060	33,819	32,368	31,416	28,855	30,903
Lipídios (g)	25,323	16,719	22,764	11,709	19,254	19,153
Sódio (mg)	1834,99	1935,89	888,025	1075,72	1113,24	1369,57



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 anos)

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				
Intervalo Manhã	Fruta : melão	Fruta: Tangerina				
Almoço	Arroz branco + carne moída com ervilha + feijão carioca	Arroz temperado com legumes e carne em iscas Feijão carioca				
Intervalo Tarde	Arroz branco + carne moída com ervilha + feijão carioca	Sopa de feijão com carne isca, macarrão e legumes + banana				
KCAL/ Dia (Calorias)	1103,808	885,856				994,832
Carboidratos (g)	118,063	117,762				117,912
Proteínas (g)	35,836	30,035				32,935
Lipídios (g)	31,701	19,861				25,781
Sódio (mg)	1946,249	643,611				1294,93

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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 Fundamental	6 - 10 anos	1050	170,5g	32,6g	26,3g	1400mg
	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	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 – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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 – 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 da manhã - 9:00h - 9:15h Almoço - 11:05h - 12:05h Intervalo Tarde 14:45 as 15hrs
--------------------------------	--



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: AGOSTO/ 2021 (ESCOLA)

**E.E. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 anos)**

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118