



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. Waldomiro Ferreira Fraga - 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 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*						
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. Waldomiro Ferreira Fraga - 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*

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*

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. Waldomiro Ferreira Fraga - 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*

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*

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. Waldomiro Ferreira Fraga - 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. Waldomiro Ferreira Fraga - 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*

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*

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. Waldomiro Ferreira Fraga - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)

Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda		
Escola Waldomiro	Café da manhã - 7h	Café da tarde - 13h
	Merenda da manhã	Merenda da Tarde
	9h - 9:20h - Ensino Infantil	14:40h -15:00h - Ensino Infantil
	9:25h - 10:30h - Ensino Fundamental	15:05h - 15:50h - 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