



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

| Refeição | | | 4ª Feira 01/09/2021 | 5ª Feira 02/09/2021 | 6ª Feira 03/09/2021 | Média |
|----------------------|--|--|---|--|--|---------|
| Merenda Noturno | | | Macarronada com molho de carne moída e cenoura + Salada de Alface | Galinhada (cenoura, vagem e pimentão vermelho)+ feijão preto | Sopa de macarrão com carne isca (Batata, chuchu, cenoura e abobrinha) + Banana | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | | | 508,858 | 654,211 | 568,156 | 607,075 |
| Carboidratos (g) | | | 75,79 | 89,99 | 92,601 | 86,127 |
| Proteínas (g) | | | 25,891 | 31,094 | 22,39 | 26,458 |
| Lipídios (g) | | | 21,350 | 18,873 | 12,028 | 17,417 |
| Sódio (mg) | | | 1395,03 | 1298,16 | 282,652 | 991,947 |

| 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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

| Refeição | 2ª Feira 06/09/2021 | 3ª Feira 07/09/2021 | 4ª Feira 08/09/2021 | 5ª Feira 09/09/2021 | 6ª Feira 10/09/2021 | Média |
|----------------------|------------------------|---------------------------------------|---|--|--|---------|
| Merenda Noturno | Ponto facultativo | FERIADO INDEPENDENCIA DO BRASIL | Risoto de carne suína com cenoura e vagem+ feijão carioca | Arroz Branco + Filé de tilápia com pimentão amarelo,vermelho e batata+ Melão | Arroz Branco + Feijão cheio com carne cubo e batata + Salada de tomate | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | | | 636,172 | 608,169 | 620,534 | 621,625 |
| Carboidratos (g) | | | 100,377 | 101,990 | 107,107 | 103,158 |
| Proteínas (g) | | | 25,929 | 22,252 | 25,296 | 24,492 |
| Lipídios (g) | | | 14,553 | 12,355 | 10,099 | 12,335 |
| Sódio (mg) | | | 970,800 | 798,963 | 644,921 | 804,894 |

| 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 – referencia 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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

| Refeição | 2ª Feira 13/09/2021 | 3ª Feira 14/09/2021 | 4ª Feira 15/09/2021 | 5ª Feira 16/09/2021 | 6ª Feira 17/09/2021 | Média |
|----------------------|--|--|---|--|---|---------|
| Merenda Noturno | Arroz marroquino com kibe e cenoura piemntão amarelo e vermelho + Feijão carioca | Arroz branco + carne (lagarto fatiado) em molho com batata | Arroz de forno com frango, abobrinha, cenoura e requeijão+ Salada de rúcula com tomate cereja | Sopa de feijão macarrão com carne cubo, batata, cenoura, cabotiá e abobrinha Tangerina | Lanche com molho de frango e cenoura ralada + Suco de Polpa Natural | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 595,910 | 654,96 | 591,532 | 559,929 | 561,100 | 592,686 |
| Carboidratos (g) | 97,41 | 100,8 | 80,140 | 84,576 | 84,825 | 89,550 |
| Proteínas (g) | 22,185 | 21,705 | 29,52 | 20,793 | 22,348 | 23,310 |
| Lipídios (g) | 13,065 | 18,326 | 16,99 | 15,379 | 14,716 | 15,695 |
| Sódio (mg) | 607,83 | 973,41 | 726,412 | 457,372 | 790,23 | 711,058 |

| 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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

| Refeição | 2ª Feira 20/09/2021 | 3ª Feira 21/09/2021 | 4ª Feira 22/09/2021 | 5ª Feira 23/09/2021 | 6ª Feira 24/09/2021 | Média |
|----------------------|---|---|--|---|---|---------|
| Merenda Noturno | Arroz branco + Strogonoff de carne isca e milho + Salada de Repolho com cenoura | Risoto de carne moída, abobrinha e vagem + Feijão Preto | Arroz Branco Polenta com molho de frango e cenoura ralada + Maçã | Arroz branco Carne em cubo em molho com mandioca + Salada de Almeirão | Macarronada com molho de carne moída ,cenoura e abobrinha | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 536,918 | 581,28 | 659,27 | 582,912 | 682,56 | 608,588 |
| Carboidratos (g) | 71,616 | 76,32 | 104,48 | 95,08 | 91,93 | 87,889 |
| Proteínas (g) | 27,216 | 26,198 | 21,331 | 28,377 | 26,88 | 26,00 |
| Lipídios (g) | 15,734 | 19,027 | 17,328 | 9,897 | 23,030 | 17,003 |
| Sódio (mg) | 987,709 | 704,976 | 947,69 | 980,016 | 913,446 | 906,76 |

| 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 – referencia 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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

| Refeição | 2ª Feira 27/09/2021 | 3ª Feira 28/09/2021 | 4ª Feira 29/09/2021 | 5ª Feira 30/09/2021 | | Média |
|----------------------|---|---|---|--|--|---------|
| Merenda Noturno | Arroz com carne moída, vagem e brocolis Creme de milho | Arroz Branco + coxa e sobrecoxa com mandioquinha salsa + feijão carioca | Macarronada com molho de frango e abobrinha Salada de almeirão | Arroz Branco + coxa e sobrecoxa com mandioquinha salsa + feijão carioca Mamão | | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 691,344 | 579,75 | 598,83 | 579,75 | | 489,938 |
| Carboidratos (g) | 84,60 | 96,56 | 75,79 | 96,56 | | 70,705 |
| Proteínas (g) | 27,84 | 26,72 | 25,89 | 26,72 | | 21,436 |
| Lipídios (g) | 26,841 | 9,619 | 21,350 | 9,619 | | 13,486 |
| Sódio (mg) | 1079,24 | 1028,00 | 995,03 | 928,65 | | 806,184 |

| FNEE NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | | | PNAE |
|--|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--------|--|
| Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE | | | | | | | Programa Nacional de Alimentação Escolar |
| 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

| FNEE NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | | | PNAE |
|--|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|--------|--|
| Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE | | | | | | | Programa Nacional de Alimentação Escolar |
| 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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ibitiúva - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

| Cronograma do horário das refeições | |
|--|---|
| Escola Estadual Domingos Paro | Merenda da Noite 20:30h – 20:45h - EJA |

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 e pode ocorrer mudanças devido a sazonalidade da produção no momento.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

Atenção: É proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

Cardápio de acordo com a RESUMO RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 - FNDE