



# 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. Mauricio Montecchi - 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	600 mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600 mg	

\*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. Mauricio Montecchi - 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	600 mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600 mg	

\*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 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. Mauricio Montecchi - 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	600 mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600 mg	
*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. Mauricio Montecchi - 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	600 mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600 mg	

\*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. Mauricio Montecchi - 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

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	600 mg	
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600 mg	

\*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. Mauricio Montecchi - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)**

**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**

Cronograma do horário das refeições	
Escola Montecchi	Merenda da Noite 21:15h 21:30h