



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

Refeição			4ª Feira 01/09/2021	5ª Feira 02/09/2021	6ª Feira 03/09/2021	Média
Café da Manhã			Pão de queijo + Leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com abacate	Pão Frances com requeijão + leite com chocolate 55% cacau	
Intervalo Manhã			Banana	Mamão	Maçã	
Almoço			Macarronada com molho de carne moída e cenoura + Salada de Alface	Galinhada (cenoura,vagem e pimentão vermelho)+ feijão preto	Arroz temperado com carne em iscas , cenoura e abobrinha Banana	
Intervalo Tarde			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)			1347,38	1471,975	1278,352	1365,902
Carboidratos (g)			170,532	202,478	208,353	193,787
Proteínas (g)			58,255	69,962	50,32	59,512
Lipídios (g)			48,038	42,465	27,064	39,189
Sódio (mg)			1063,1	1057,4	635,968	919,822



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. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã			Pão Frances com requeijão + leite batido com abacate	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão	Pão Frances com requeijão + leite com chocolate 55% cacau	
Intervalo Manhã			Maça	Pera	Tangerina	
Almoço	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	
Intervalo Tarde			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)			1431,388	1368,381	1396,202	1398,657
Carboidratos (g)			225,849	229,478	240,991	232,106
Proteínas (g)			58,341	50,068	56,91	55,106
Lipídios (g)			32,745	27,799	22,723	27,755
Sódio (mg)			1184,321	1547,796	1857,95	1530,00



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. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 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
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 requeijão + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão	Pão Frances com requeijão + leite chocolate em pó 55% cacau	
Intervalo Manhã	Mamão	Abacaxi	Goiaba	Melancia	tangerina	
Almoço	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	Arroz temperado com carne iscas e legumes Feijão carioca Tangerina	Macarronada a bolonhesa com cenoura ralada	
Intervalo Tarde	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, cabotia e abobrinha Tangerina	Lanche com molho de frango e cenoura ralada + Suco de Polpa Natural	
KCAL/ Dia (Calorias)	1340,798	1473,66	1330,948	1259,841	1262,47	1333,544
Carboidratos (g)	219,175	226,80	180,316	190,29	190,857	201,487
Proteínas (g)	49,917	48,837	66,42	46,785	50,284	52,448
Lipídios (g)	29,397	41,234	38,23	34,603	33,112	35,31
Sódio (mg)	3675,05	3768,512	1634,42	971,917	1919,13	2393,08



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. Maria Falconi de Felício -INTEGRAL- Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e
Ensino Médio (16 a 18 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
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 requeijão + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + leite batido com mamão	Pão Frances com requeijão + leite chocolate em pó 55% cacau	
Intervalo Manhã	Mamão	Abacaxi	Goiaba	Melancia	Pera	
Almoço	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	
Intervalo Tarde	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)	1208,066	1307,88	1483,358	1310,4	1535,76	1369,09
Carboidratos (g)	161,136	171,72	235,094	213,948	206,863	197,752
Proteínas (g)	61,236	58,946	49,995	63,849	60,48	58,901
Lipídios (g)	35,402	42,811	38,988	22,269	51,818	38,257
Sódio (mg)	3586,38	1498,07	2132,308	2205,03	1941,08	2272,57



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

Refeição	2ª Feira 27/09/2021	3ª Feira 28/09/2021	4ª Feira 29/09/2021	5ª Feira 30/09/2021	Média
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 requeijão + leite batido com banana	Pão Frances com manteiga + chocolate em pó 55% cacau	
Intervalo Manhã	Mamão	Abacaxi	Goiaba	Melancia	
Almoço	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	
Intervalo Tarde	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)	1555,52	1304,445	1347,445	1304,445	1102,358
Carboidratos (g)	190,360	217,274	170,532	217,274	159,088
Proteínas (g)	62,64	60,134	58,255	60,134	48,232
Lipídios (g)	60,393	21,643	48,038	21,643	30,343
Sódio (mg)	2988,06	2314,46	2964,44	2184,5	2090,29

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 – referência 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: SETEMBRO / 2021 (ESCOLA)

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

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
FNDE 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 – referência 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

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