



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 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 | |
| Almoço | | | 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) | | | 748,548 | 817,764 | 710,196 | 758,836 |
| Carboidratos (g) | | | 94,74 | 112,488 | 115,752 | 107,66 |
| Proteínas (g) | | | 32,364 | 38,868 | 27,96 | 33,064 |
| Lipídios (g) | | | 26,688 | 23,592 | 15,036 | 21,772 |
| Sódio (mg) | | | 1743,792 | 1622,7 | 353,316 | 1239,93 |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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) | |
| E.F. II | 11 - 15 anos | 710 | 98 a 115g | 18 a 27g | 12 a 24g | 800mg | |
| *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 | | | | | | | |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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 Médio | 16 - 18 anos | 815 | 112 a 132g | 20 a 31g | 14 a 27g | 800mg | |
| *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 do horário das refeições | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| Escola Estadual Montecchi | Café da manhã | Café da tarde | |
| | 6:45h - 7h | 12:30h - 12:45h | |
| | Merenda da manhã | Merenda da Tarde | Merenda da Noite |
| | 10h - 10:20h | 15:50h - 16:10h | 21:15h - 21:30h |

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. Mauricio Montecchi - 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 | |
| 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 | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | | | 795,216 | 760,212 | 775,668 | 777,03 |
| Carboidratos (g) | | | 125,472 | 127,488 | 133,884 | 128,948 |
| Proteínas (g) | | | 32,412 | 27,816 | 31,62 | 30,616 |
| Lipídios (g) | | | 18,192 | 15,444 | 12,624 | 15,42 |
| Sódio (mg) | | | 1213,512 | 1498,704 | 1681,152 | 1464,45 |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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) | |
| E.F. II | 11 - 15 anos | 710 | 98 a 115g | 18 a 27g | 12 a 24g | 800mg | |
| *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 Dietetica (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada | | | | | | | |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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 Médio | 16 - 18 anos | 815 | 112 a 132g | 20 a 31g | 14 a 27g | 800mg | |
| *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 Dietetica (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada | | | | | | | |

| Cronograma do horário das refeições | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| Escola Estadual Montecchi | Café da manhã | Café da tarde | |
| | 6:45h - 7h | 12:30h - 12:45h | |
| | Merenda da manhã | Merenda da Tarde | Merenda da Noite |
| | 10h - 10:20h | 15:50h - 16:10h | 21:15h - 21:30h |

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. Mauricio Montecchi - 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 | |
| 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 | Sopa de feijão macarrão com carne cubo, batata, cenoura, cabotíá e abobrinha Tangerina | Lanche com molho de frango e cenoura ralada + Suco de Polpa Natural | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 744,888 | 818,7 | 739,416 | 699,912 | 701,376 | 740,86 |
| Carboidratos (g) | 121,764 | 126 | 100,176 | 105,72 | 106,032 | 111,938 |
| Proteínas (g) | 27,732 | 27,132 | 36,9 | 25,992 | 27,936 | 29,138 |
| Lipídios (g) | 16,332 | 22,908 | 21,24 | 19,224 | 18,396 | 19,62 |
| Sódio (mg) | 2296,908 | 2216,772 | 908,016 | 571,716 | 1128,9 | 1424,46 |

| FNEE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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) | |
| E.F. II | 11 - 15 anos | 710 | 98 a 115g | 18 a 27g | 12 a 24g | 800mg | |
| *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 | | | | | | | |

| FNEE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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 Médio | 16 - 18 anos | 815 | 112 a 132g | 20 a 31g | 14 a 27g | 800mg | |
| *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 do horário das refeições | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| Escola Estadual Montecchi | Café da manhã | Café da tarde | |
| | 6:45h - 7h | 12:30h - 12:45h | |
| | Merenda da manhã | Merenda da Tarde | Merenda da Noite |
| | 10h - 10:20h | 15:50h - 16:10h | 21:15h - 21:30h |

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. Mauricio Montecchi - 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 | |
| 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 | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 671,148 | 726,6 | 824,088 | 728,64 | 853,2 | 760,73 |
| Carboidratos (g) | 89,52 | 95,4 | 130,608 | 118,86 | 114,924 | 109,862 |
| Proteínas (g) | 34,02 | 32,748 | 26,664 | 35,472 | 33,6 | 32,50 |
| Lipídios (g) | 19,668 | 23,784 | 21,66 | 12,372 | 28,788 | 21,254 |
| Sódio (mg) | 2109,636 | 881,22 | 1184,616 | 1225,02 | 1141,812 | 1308,46 |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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) | |
| E.F. II | 11 - 15 anos | 710 | 98 a 115g | 18 a 27g | 12 a 24g | 800mg | |
| *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 | | | | | | | |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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 Médio | 16 - 18 anos | 815 | 112 a 132g | 20 a 31g | 14 a 27g | 800mg | |
| *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 do horário das refeições | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| Escola Estadual Montecchi | Café da manhã | Café da tarde | |
| | 6:45h - 7h | 12:30h - 12:45h | |
| | Merenda da manhã | Merenda da Tarde | Merenda da Noite |
| | 10h - 10:20h | 15:50h - 16:10h | 21:15h - 21:30h |

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. Mauricio Montecchi - Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)

| 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 | | |
| Almoço | Arroz com carne moída, vagem e brócolis 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) | 864,18 | 724,692 | 748,548 | 724,692 | | 952,665 |
| Carboidratos (g) | 105,756 | 120,708 | 94,74 | 120,708 | | 110,478 |
| Proteínas (g) | 34,8 | 33,408 | 32,364 | 33,408 | | 33,495 |
| Lipídios (g) | 33,552 | 12,024 | 26,688 | 12,024 | | 20,822 |
| Sódio (mg) | 2599,176 | 1285,812 | 1743,792 | 1285,812 | | 1728,648 |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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) | |
| E.F. II | 11 - 15 anos | 710 | 98 a 115g | 18 a 27g | 12 a 24g | 800mg | |
| *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 | | | | | | | |

| FNE | | NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA | | | | | PNAE |
|---|--------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------|------|
| 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 Médio | 16 - 18 anos | 815 | 112 a 132g | 20 a 31g | 14 a 27g | 800mg | |
| *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 do horário das refeições | | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| Escola Estadual Montecchi | Café da manhã | Café da tarde | |
| | 6:45h - 7h | 12:30h - 12:45h | |
| | Merenda da manhã | Merenda da Tarde | Merenda da Noite |
| | 10h - 10:20h | 15:50h - 16:10h | 21:15h - 21:30h |

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. Mauricio Montecchi - Ensino Fundamental II (11a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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**

Ingrid V. Magnani Torres
Nutricionista - CRN3-24118