



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres

Nutricionista Responsável Técnica

CARDAPIO MÊS: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

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

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

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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

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

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

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 Saude (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referencia da Ingestão Dietetica (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 Saude (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais – referencia da Ingestão Dietetica (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.M. Waldomiro Ferreira Fraga - Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)

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

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 Saude (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 Saude (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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

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

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

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: SETEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

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

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

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: SETEMBRO/ 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 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