



## Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)**

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

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira (01/10/2021)	Média
Jantar / noturno					Arroz branco + Feijão recheado com carne suína e batata + mamão	
KCAL/Dia (Calorias)					445,77	
Carboidratos (g)					69,11	
Proteínas (g)					16,16	
Lipídios (g)					10,97	
Sódio (mg)					534,21	

**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:** Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)**

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

Refeição	2ª Feira (04/10/2021)	3ª Feira (05/10/2021)	4ª Feira (06/10/2021)	5ª Feira (07/10/2021)	6ª Feira (08/10/2021)	Média
Jantar / Noturno	Arroz branco + Strogonoff de carne isca e cenoura + Abacaxi	Arroz Branco + Polenta com molho de frango e cenoura ralada	Sopa de feijão macarrão com carne cubo, batata, cenoura, cabotiá e abobrinha + banana	Arroz branco + Feijão Recheado (com carne suína e batata) + Farofa fria (com vagem, cenoura, milho, azeitona e ervilha)	Lanche de carne moída e cenoura ralada + Suco de fruta em polpa + Picolé	
KCAL/ Dia (Calorias)	461,39	451,62	419,62	461,37	535,15	465,83
Carboidratos (g)	65,31	70,24	74,78	84,72	79,48	74,91
Proteínas (g)	19,45	16,02	20,12	8,45	21,83	17,17
Lipídios (g)	13,03	11,28	5,29	8,45	15,48	10,71
Sódio (mg)	558,06	455,92	398,35	536,13	210,92	431,88

**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:** Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

### CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA) E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira (11/10/2021)	3ª Feira (12/10/2021)	4ª Feira (13/10/2021)	5ª Feira (14/10/2021)	6ª Feira (15/10/2021)	Média
Jantar / Noturno	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Polenta com carne moída e abobrinha	Sopa de macarrão com carne cubo, batata, cenoura, cabotia e abobrinha + Abacaxi	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	
KCAL/ Dia (Calorias)			467,88	357,05		412,47
Carboidratos (g)			77,18	56,93		67,06
Proteínas (g)			13,28	18,81		16,05
Lipídios (g)			10,86	6,23		8,55
Sódio (mg)			556,98	498,17		527,58

**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:** Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas  
Cardápio de acordo com a **RESOLUÇÃO Nº 6 DE 8 DE MAIO 2020 - FNDE**

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

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

Refeição	2ª Feira (18/10/2021)	3ª Feira (19/10/2021)	4ª Feira (20/10/2021)	5ª Feira (21/10/2021)	6ª Feira (22/10/2021)	Média
Jantar / noturno	Arroz Branco + coxa e sobrecoxa em molho com batata e abobrinha + Salada de tomate	Arroz Branco + Filé de tilápia com pimentão amarelo, vermelho e batata + Melancia	Galinhada (Frango, cenoura e milho) + Feijão carioca + Salada de alface	Risoto de carne suína com cenoura e vagem + feijão carioca	Arroz branco + carne iscas em molho com batata abobrinha + Salada de almeirão + Banana	
KCAL/ Dia (Calorias)	469,07	464,45	450,93	469,71	471,59	465,15
Carboidratos (g)	71,18	73,09	67,74	75,87	79,70	73,52
Proteínas (g)	13,29	18,43	18,52	20,55	13,93	16,94
Lipídios (g)	13,95	10,30	11,60	8,48	11,25	11,12
Sódio (mg)	577,83	519,21	512,45	547,35	510,23	533,41

**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:** Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

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

Refeição	2ª Feira (25/10/2021)	3ª Feira (26/10/2021)	4ª Feira (27/10/2021)	5ª Feira (28/10/2021)	6ª Feira (29/10/2021)	Média
Jantar/ noturno	Arroz com carne moída, cenoura e vagem + Creme de milho + Melancia	Arroz branco + carne (lagarto fatiado) em molho com batata + Salada de tomate	Sopa de macarrão com carne isca (Batata, chuchu, cenoura e abobrinha) + Banana	<b>FERIADO SERVIDOR PÚBLICO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
KCAL/ Dia (Calorias)	478,49	484,27	389,82			450,86
Carboidratos (g)	77,41	73,55	67,20			72,72
Proteínas (g)	17,94	15,82	18,55			17,44
Lipídios (g)	10,33	13,46	5,87			9,89
Sódio (mg)	626,87	637,38	455,79			573,35

**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:** Proibida a alteração do cardápio sem a autorização das nutricionistas

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

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

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

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

### NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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)	Sódio (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

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792