



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 01/11/2021	3ª Feira 02/11/2021	4ª Feira 03/11/2021	5ª Feira 04/11/2021	6ª Feira 05/11/2021	Media
Jantar / noturno	Ponto Facultativo	Feriado	Arroz branco + Polenta com molho de frango e abobrinha + maçã	Risoto de carne iscas com cenoura, milho e vagem + feijão carioca + salada de beterraba	Arroz branco + carne cubo em molho com batata e abobrinha	
KCAL/Dia (Calorias)			483,47	459,2	440,47	461,05
Carboidratos (g)			82,19	68,07	69,47	73,24
Proteínas (g)			12,66	17,66	12,99	14,44
Lipídios (g)			11,64	6,18	11,37	9,73
Sódio (mg)			448,96	435,64	560,89	481,83

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 podem 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: NOVEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 08/11/2021	3ª Feira 09/11/2021	4ª Feira 10/11/2021	5ª Feira 11/11/2021	6ª Feira 12/11/2021	Media
Jantar / Noturno	Arroz branco + Strogonoffe de frango com cenoura e palmito	Risoto de carne suína, vagem e cenoura + Feijão carioca + Tangerina	Arroz branco + Carne em cubos em molho com mandioca + Salada de Rúcula	Arroz marroquino (quibe, cenoura e abobrinha) + feijão carioca + Banana	Arroz branco + Feijão recheado com carne isca + salada de couve-flor e cenoura	
KCAL/ Dia (Calorias)	439,06	445,81	398,37	468,90	447,85	440,00
Carboidratos (g)	70,07	75,84	60,62	84,08	68,60	71,84
Proteínas (g)	12,44	18,71	12,81	17,16	16,23	15,47
Lipídios (g)	11,64	7,33	11,16	7,47	11,56	9,83
Sódio (mg)	448,96	482,94	510,23	484,04	535,89	492,41

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 podem 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: NOVEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 15/11/2021	3ª Feira 16/11/2021	4ª Feira 17/11/2021	5ª Feira 18/11/2021	6ª Feira 19/11/2021	Media
Jantar / Noturno	Feriado	Sopa de macarrão com carne em cubos, cabotia, chuchu abobrinha e batata + Melancia	Galinhada com frango sassami, cenoura e vagem + Feijão carioca + Melão	Arroz temperado com carne isca e abobrinha + Feijão carioca + salada de repolho com cenoura	Lanche com molho de frango e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)		406,98	416,81	424,46	419,62	416,97
Carboidratos (g)		66,41	73,51	69,01	74,78	70,93
Proteínas (g)		12,29	18,12	18,29	20,12	17,21
Lipídios (g)		9,46	5,46	8,39	5,29	7,15
Sódio (mg)		493,47	459,11	557,87	398,35	477,2

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: NOVEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 22/11/2021	3ª Feira 23/11/2021	4ª Feira 24/11/2021	5ª Feira 25/11/2021	6ª Feira 26/11/2021	Media
Jantar / noturno	Galinhada com sassami, cenoura e vagem + creme de milho	Macarronada com molho de carne moída, abobrinha e cenoura + Goiaba	Arroz branco + feijão recheado com carne isca + salada de Almeirão	Arroz branco + Filé de tilápia com pimentão vermelho e amarelo + maçã	Arroz branco + Carne cubo com mandioquinha salsa e abobrinha + Salada de Acelga	
KCAL/ Dia (Calorias)	458,96	469,44	510,74	718,78	552,16	542,02
Carboidratos (g)	72,19	79,43	79,44	115,77	81,60	85,69
Proteínas (g)	17,83	15,14	17,58	37,56	16,24	20,87
Lipídios (g)	10,16	9,83	13,05	10,82	16,41	12,05
Sódio (mg)	651,20	484,68	601,05	580,16	684,07	600,23

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 podem 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: NOVEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Refeição	2ª Feira 29/11/2021	3ª Feira 30/11/2021	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Media
Jantar/ noturno	Arroz branco + coxa e sobrecoxa em molho com batata e abobrinha	Risoto de carne suína, vagem e cenoura + Feijão carioca + Goiaba				
KCAL/ Dia (Calorias)	512,52	539,82				526,17
Carboidratos (g)	81,00	91,24				86,12
Proteínas (g)	17,01	23,03				20,02
Lipídios (g)	12,68	8,91				10,8
Sódio (mg)	519,44	600,97				560,21

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 podem 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: NOVEMBRO/ 2021 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

Cronograma do horário das refeições	
Escola Dr. Clóvis	Merenda da Noite 20:30h – 20:45h

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