



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.E. Mauricio Montecchi - 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.E. Mauricio Montecchi - 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.E. Mauricio Montecchi - 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, cabotiá, 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.E. Mauricio Montecchi - 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.E. Mauricio Montecchi - 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 sobrecosta 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.E. Mauricio Montecchi - Ensino EJA (19 - 30 anos e 31 a 60 anos)

| Cronograma do horário das refeições | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Escola Montecchi | 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 – referência 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