



## Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

### CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin -

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I ( 6 a 10anos)

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira (01/10/2021)	Média
Café da Manhã / Tarde					Pão Francês com manteiga +leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço					Arroz branco + Feijão recheado com carne suína e batata + mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)					738,94	
Carboidratos (g)					110,72	
Proteínas (g)					25,86	
Lipídios (g)					20,42	
Sódio (mg)					987,32	

**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

### CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin -

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I ( 6 a 10anos)

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
Café da Manhã / tarde	Pão Francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com requeijão + leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + leite batido com mamão	Pão Francês com manteiga + leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço	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, cabotia 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)	754,57	758,89	739,18	749,41	783,46	757,1
Carboidratos (g)	106,92	108,10	117,98	122,00	110,30	113,06
Proteínas (g)	29,15	27,41	31,23	23,85	31,08	28,54
Lipídios (g)	22,48	22,75	16,29	17,84	25,07	20,89
Sódio (mg)	1013,66	930,29	879,03	985,13	538,47	869,32

**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

### CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin -

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I ( 6 a 10anos)

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
Café da Manhã / Tarde			Pão Frances com manteiga +leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau		
Almoço	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Carne isca em molho com batata e abobrinha	Sopa de macarrão com carne cubo, batata, cenoura, cabotiá e abobrinha + Abacaxi	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	
KCAL/ Dia (Calorias)			734,06	718,04		726,05
Carboidratos (g)			111,36	105,21		108,29
Proteínas (g)			23,45	31,44		27,45
Lipídios (g)			20,53	18,92		19,73
Sódio (mg)			982,32	1020,27		1001,3

**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.

### **CARDAPIO 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

### CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin -

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I ( 6 a 10anos)

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
Café da Manhã / tarde	Pão Francês com manteiga + chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com manteiga + leite batido com banana	Biscoito de Polvilho + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com requeijão + leite batido com abacate	Pão Francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço	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)	769,16	736,97	782,86	746,62	771,68	761,46
Carboidratos (g)	108,70	107,73	91,57	106,49	117,22	106,34
Proteínas (g)	24,93	27,05	25,33	30,87	25,57	26,75
Lipídios (g)	25,24	21,03	34,64	20,35	22,54	24,76
Sódio (mg)	1036,42	933,37	867,02	988,90	968,82	958,91

**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

### CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin -

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I ( 6 a 10anos)

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
Café da Manhã / Tarde	Pão Francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Frances com requeijão + leite com chocolate 55% cacau			
Almoço	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)	755,62	762,91	750,82			756,45
Carboidratos (g)	112,78	109,46	115,48			112,57
Proteínas (g)	27,41	25,20	31,18			27,93
Lipídios (g)	20,97	24,11	18,56			21,21
Sódio (mg)	1020,88	1036,73	977,89			1011,83

**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 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

### CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2021 (ESCOLA)

E.M. Mário Rossin -

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I ( 6 a 10anos)

Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Mário Rossin</b>	Café da manhã - 7h Merenda da manhã 8:50h - 9:20h - Ensino Infantil 9:20h - 10:20h - Ensino Fundamental	Café da tarde - 12:50h Merenda da Tarde 14:50h - 15:10h - Ensino Infantil 14:50h - 15:30h - Ensino Fundamental

### 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)	Sódio (mg)
Ensino Infantil	4- 5 anos	405	56-66	10 - 15	11-16	800
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 - 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