



## 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.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã / Tarde			Pão Francês com manteiga + Leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com manteiga + Leite batido com maçã	Pão Francês com manteiga + Leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço	<b>Ponto Facultativo</b>	<b>Feriado</b>	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)			729,82	685,99	748,45	721,42
Carboidratos (g)			114,34	108,37	108,93	110,55
Proteínas (g)			20,54	27,32	24,38	24,08
Lipídios (g)			21,11	15,57	22,64	19,77
Sódio (mg)			669,97	874,63	1035,25	859,95

**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.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã / tarde	Pão francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão francês com manteiga + leite batido com abacate	Pão francês com requeijão + leite batido com banana e aveia	Pão francês com manteiga + leite batido com maçã	Pão francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço	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)	747,39	738,03	707,79	771,78	798,43	752,68
Carboidratos (g)	116,12	116,69	100,29	128,09	119,57	116,15
Proteínas (g)	21,81	27,94	24,22	27,01	27,94	25,78
Lipídios (g)	21,16	17,37	22,43	17,55	22,63	20,23
Sódio (mg)	894,02	901,73	984,60	900,00	1033,68	942,81

**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.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã / tarde		Pão francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão francês com requeijão + leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + leite batido com maçã	Pão francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau	
Almoço	<b>Feriado</b>	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)		734,06	726,24	744,27	677,43	720,5
Carboidratos (g)		111,36	113,18	112,31	108,59	111,36
Proteínas (g)		23,45	29,54	29,41	27,48	27,47
Lipídios (g)		20,53	16,73	19,38	15,32	17,99
Sódio (mg)		982,32	933,48	1038,47	807,53	940,45

**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.E. Domingos Paro -**

**Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã / tarde	Pão Francês com manteiga + Leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com manteiga + Leite batido com abacate	Bolo simples + Leite batido com banana	Pão Francês com manteiga + Leite batido com Mamão	Iogurte sabor morango	
Almoço	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)	700,53	727,04	755,79	749,42	655,13	717,58
Carboidratos (g)	104,03	110,16	105,61	113,01	85,44	103,65
Proteínas (g)	25,75	25,26	27,02	36,22	24,37	27,72
Lipídios (g)	19,13	19,62	24,51	16,17	22,49	20,38
Sódio (mg)	1007,08	901,77	860,06	719,76	788,07	855,35

**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.

### **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.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)

Refeição	2ª Feira 29/11/2021	3ª Feira 30/11/2021	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Media
Café da Manhã / Tarde	Pão Francês com manteiga + Leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com requeijão + Leite batido com abacate				
Almoço	Arroz branco + coxa e sobrecoxa em molho com batata abobrinha	Risoto de carne suína, vagem e cenoura + Feijão carioca + Goiaba				
KCAL/ Dia (Calorias)	839,61	753,08				796,35
Carboidratos (g)	125,95	113,71				119,83
Proteínas (g)	28,18	30,10				29,14
Lipídios (g)	23,75	18,80				21,28
Sódio (mg)	1008,29	957,30				982,8

**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.E. Domingos Paro -**

**Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)**

Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Estadual Domingos Paro</b>	Café da manhã 6:45h - 7h	Café da tarde 12:30h - 12:45h
	Merenda da manhã 10h - 10:20h	Merenda da Tarde 15:05h - 15:25h

### 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)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	800mg

\*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