



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. Maria Falconi de Felício - INTEGRAL

Ensino Fundamental II (11a 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			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	
Intervalo Manhã			Melão	Goiaba	Abacaxi	
Almoço	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	
Intervalo Tarde			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)			1699,04	1689,85	1549,57	1646,15
Carboidratos (g)			272,21	264,43	235,51	257,38
Proteínas (g)			49,21	69,25	50,05	56,17
Lipídios (g)			46,58	37,90	35,98	40,15
Sódio (mg)			1525,77	2024,75	1937,84	1829,45

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 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. Maria Falconi de Felício - INTEGRAL

Ensino Fundamental II (11a 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	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	
Intervalo Manhã	Melancia	Mamão	Tangerina	Goiaba	Melão	
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	
Intervalo Tarde	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)	1622,49	1615,20	1638,42	1757,20	1698,85	1666,43
Carboidratos (g)	216,55	229,46	221,14	297,51	252,13	243,36
Proteínas (g)	66,70	65,18	59,96	71,03	60,44	64,66
Lipídios (g)	51,41	33,34	52,84	32,33	48,41	43,67
Sódio (mg)	2119,09	1896,08	2218,87	1940,47	2076,74	2050,25

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. Maria Falconi de Felício - INTEGRAL

Ensino Fundamental II (11a 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		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	
Intervalo Manhã		Mamão	Maçã	Abacaxi	Melão	
Almoço	Feriado	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída, cenoura e abobrinha + 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	Arroz branco + Carne cubo em molho com batata e abobrinha	
Intervalo Tarde		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)		1710,00	1624,52	1642,64	1654,82	1658,00
Carboidratos (g)		258,67	269,98	255,44	249,21	258,33
Proteínas (g)		59,59	65,51	67,12	58,08	62,58
Lipídios (g)		47,03	31,04	37,86	44,93	40,22
Sódio (mg)		1849,34	1839,46	1971,86	1844,94	1876,4

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. Maria Falconi de Felício - INTEGRAL

Ensino Fundamental II (11a 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	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	
Intervalo Manhã	Melão	Tangerina	Abacaxi	Melão	Maçã	
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	
Intervalo Tarde	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)	1675,30	1707,31	1693,91	1705,71	1653,10	1687,07
Carboidratos (g)	255,33	262,66	249,61	262,69	236,75	253,41
Proteínas (g)	64,71	62,36	61,06	81,92	52,03	64,42
Lipídios (g)	41,56	43,34	48,24	34,76	51,43	43,87
Sódio (mg)	2293,52	1936,94	2051,16	1599,73	2077,77	1991,82

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. Maria Falconi de Felício - INTEGRAL

Ensino Fundamental II (11a 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	Pão Francês com manteiga + Leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com requeijão + Leite batido com abacate				
Intervalo Manhã	Melancia	Mamão				
Almoço	Arroz branco + coxa e sobrecoxa em molho com batata e abobrinha	Risoto de carne suína, vagem e cenoura + Feijão carioca + Goiaba				
Intervalo Tarde	Arroz branco + coxa e sobrecoxa em molho com batata e abobrinha	Risoto de carne suína, vagem e cenoura + Feijão carioca + Goiaba				
KCAL/ Dia (Calorias)	1639,70	1783,73				1711,72
Carboidratos (g)	246,27	282,62				264,45
Proteínas (g)	50,07	72,66				61,37
Lipídios (g)	48,13	39,10				43,62
Sódio (mg)	2090,79	2044,57				2067,68

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. Maria Falconi de Felício - INTEGRAL

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

Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda

Escola Estadual Falconi

Café da manhã - 6:45h - 7h
Intervalo da manhã - 9:00h - 9:15h
Almoço - 11:05h - 12:05h
Intervalo Tarde 14:45 as 15hrs

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Parcial (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Fundamental 2	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	46 a 64g	1400mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71 g	53 a 74 g	1400mg

*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

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