



Cozinha Piloto

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

Ingrid Vivian Magnani Torres e Bruna Zago Lima

Nutricionistas

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 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	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira 01/10/2021	Media
Café da Manhã					Pão Francês com manteiga +leite com chocolate em pó 55% cacau	
Intervalo Manhã					Goiaba	
Almoço					Arroz branco + Feijão recheado com carne suína e batata + mamão	
Intervalo Tarde					Arroz branco + Feijão recheado com carne suína e batata + mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)					1496,71	
Carboidratos (g)					227,04	
Proteínas (g)					54,90	
Lipídios (g)					39,57	
Sódio (mg)					1853,42	

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: OUTUBRO / 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 04/10/2021	3ª Feira 05/10/2021	4ª Feira 06/10/2021	5ª Feira 07/10/2021	6ª Feira 08/10/2021	Media
Café da Manhã	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	
Intervalo Manhã	Melão	Banana	Mamão	Goiaba	Maçã	
Almoço	Arroz branco + Strogonoff de carne isca e cenoura + Abacaxi	Arroz Branco + Polenta com molho de frango e cenoura ralada	Arroz temperado com carne iscas, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + banana	Arroz branco + Feijão Recheado (com carne suína e batata) + Farofa fria (com vagem, cenoura, milho, azeitona e ervilha)	Arroz com carne moída, vagem e cenoura + feijão carioca	
Intervalo Tarde	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, cabotiá 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)	1508,46	1535,79	1447,59	1688,44	1406,04	1517,26
Carboidratos (g)	207,66	232,53	244,02	277,37	216,49	235,61
Proteínas (g)	63,23	55,36	59,54	58,52	55,62	58,45
Lipídios (g)	45,52	41,41	27,18	37,42	35,87	37,48
Sódio (mg)	1932,26	1637,07	1582,13	2078,66	1291,03	1704,23

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 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: OUTUBRO / 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 11/10/2021	3ª Feira 12/10/2021	4ª Feira 13/10/2021	5ª Feira 14/10/2021	6ª Feira 15/10/2021	Media
Café da Manhã			Pão Francês com manteiga +leite com chocolate em pó 55% cacau	Pão Francês com manteiga + leite com chocolate em pó 55% cacau		
Intervalo Manhã			Melão	Melancia		
Almoço	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Arroz branco + Carne isca em molho com batata e abobrinha	Arroz temperado com carne iscas e vagem e cenoura + Feijão carioca + Abacaxi	DIA DO PROFESSOR	
Intervalo Tarde			Arroz branco + Carne isca em molho com batata e abobrinha	Sopa de macarrão com carne cubo, batata, cenoura, cabotíá e abobrinha + Abacaxi		
KCAL/ Dia (Calorias)			1477,73	1342,77		1410,25
Carboidratos (g)			230,50	214,70		222,60
Proteínas (g)			47,91	57,75		52,83
Lipídios (g)			38,27	28,12		33,20
Sódio (mg)			1882,17	1689,16		1785,67

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: OUTUBRO / 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 18/10/2021	3ª Feira 19/10/2021	4ª Feira 20/10/2021	5ª Feira 21/10/2021	6ª Feira 22/10/2021	Media
Café da Manhã	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	
Intervalo Manhã	Melancia	Pera	Goiaba	Maçã	Tangerina	
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	
Intervalo Tarde	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)	1552,18	1412,13	1514,61	1386,20	1493,42	1471,71
Carboidratos (g)	224,97	217,01	214,85	215,37	238,21	222,08
Proteínas (g)	50,89	54,07	56,80	57,75	47,56	53,41
Lipídios (g)	48,28	35,16	47,14	30,74	39,50	40,16
Sódio (mg)	2047,77	1648,67	1692,62	1707,91	1787,26	1776,85

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: OUTUBRO / 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 25/10/2021	3ª Feira 26/10/2021	4ª Feira 27/10/2021	5ª Feira 28/10/2021	6ª Feira 29/10/2021	Media
Café da Manhã	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			
Intervalo Manhã	Abacaxi	Melão	Melancia			
Almoço	Arroz com carne moída, cenoura e vagem + Creme de milho + Melancia	Arroz branco + carne (lagarto fatiado) em molho com batata + Salada de tomate	Arroz temperado com carne em iscas, cenoura e abobrinha + feijão carioca + Banana	FERIADO SERVIDOR PÚBLICO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo Tarde	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			
KCAL/ Dia (Calorias)	1356,63	1353,04	1416,63			1375,43
Carboidratos (g)	212,98	201,41	235,81			216,73
Proteínas (g)	49,20	44,82	58,09			50,7
Lipídios (g)	33,45	39,60	27,75			33,6
Sódio (mg)	1775,83	1805,80	1646,77			1742,8

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

CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 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	6 - 10 anos	1050	170,5g	32,6g	26,3g	1400mg
	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	1400mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	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