



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Ingrid Vivian Magnani Torres / Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: SETEMBRO / 2022 (ESCOLA)**

**E.E. Maria Falconi de Felício – INTEGRAL**

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



Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira 01/09/2022	6ª Feira 02/09/2022	Média
Café da Manhã				Pão francês com manteiga + Leite batido com maçã <i>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</i>	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão <i>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</i>	
Intervalo Manhã				Biscoito água e sal + Leite batido com cacau 100% <i>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</i>	Tangerina	
Almoço				Arroz branco + Frango em cubos em molho com batata e cenoura + <b>Pêra</b> <i>*ARROZ INTEGRAL</i>	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata e pimentão <i>*ARROZ INTEGRAL</i>	
Intervalo Tarde				Arroz branco + Frango em cubos em molho com batata e cenoura <i>*ARROZ INTEGRAL</i>	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata e pimentão <i>*ARROZ INTEGRAL</i>	
KCAL/ Dia (Calorias)				1852,62	1784,40	1782,19
Carboidratos (g)				278,31	268,86	264,32
Proteínas (g)				58,58	66,93	65,79
Lipídios (g)				55,92	46,60	49,93
Sódio (mg)				1900,10	1428,46	1712,29
<b>** ADAPTAÇÃO PARA DIABÉTICOS</b>						

**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 / Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: SETEMBRO / 2022 (ESCOLA)**

**E.E. Maria Falconi de Felício – INTEGRAL**

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



Refeição	2ª Feira 05/09/2022	3ª Feira 06/09/2022	4ª Feira 07/09/2022	5ª Feira 08/09/2022	6ª Feira 09/09/2022	Média
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga+ Leite com cacau 100% <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com abacate <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	<b>FERIADO</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com maçã <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	
<b>Intervalo Manhã</b>	Melão	Mamão		Biscoito tipo maria + Leite batido com cacau 100% <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Tangerina	
<b>Almoço</b>	Galinhada (arroz, frango, ervilha e cenoura) + Creme de milho	Macarronada com molho de carne moída e cenoura + <b>Mamão</b> <b>*ARROZ INTEGRAL + CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA</b>	<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Carne em cubos com batata e cenoura + <b>Melancia</b> <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne suína, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de tomate</b>	
<b>Intervalo Tarde</b>	Galinhada (arroz, frango, ervilha e cenoura) + Creme de milho	Macarronada com molho de carne moída e cenoura <b>*ARROZ INTEGRAL + CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA</b>	<b>FERIADO</b>	Sopa de macarrão com carne em cubos, cabotiá, abobrinha, batata e chuchu	Risoto de carne suína, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de tomate</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1724,22	1848,06		1729,67	1763,72	1766,42
<b>Carboidratos (g)</b>	263,93	288,31		235,78	272,57	265,15
<b>Proteínas (g)</b>	66,72	87,16		73,49	74,59	75,49
<b>Lipídios (g)</b>	43,33	36,67		55,12	40,12	43,81
<b>Sódio (mg)</b>	2032,42	1666,46		1829,47	1860,73	1847,27

**\*\* ADAPTAÇÃO PARA DIABÉTICOS**

**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 / Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: SETEMBRO / 2022 (ESCOLA)**

**E.E. Maria Falconi de Felício – INTEGRAL**

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



Refeição	2ª Feira 12/09/2022	3ª Feira 13/09/2022	4ª Feira 14/09/2022	5ª Feira 15/09/2022	6ª Feira 16/09/2022	Mé- di- a
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga+ Leite com cacau 100% <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com abacate <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com requeijão + leite batido com banana <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com maçã <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	
<b>Intervalo Manhã</b>	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Melão	Maçã	Goiaba	Biscoito tipo Maria + Leite batido com cacau 100% <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	
<b>Almoço</b>	Arroz branco + Costela bovina com mandioca e cenoura <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Galinhada (arroz, frango, cenoura e abobrinha) + Feijão carioca + <b>Salada de alface</b>	Arroz branco + Carne suína em molho com batata <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne moída, cenoura e ervilha + Feijão carioca + <b>Banana</b>	Arroz branco + Frango em molho com mandioquinha salsa e cenoura + <b>Tangerina</b> <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	
<b>Intervalo Tarde</b>	Arroz branco + Costela bovina com mandioca e cenoura <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Galinhada (arroz, frango, cenoura e abobrinha) + Feijão carioca + <b>Salada de alface</b>	Arroz branco + Carne suína em molho com batata <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne moída, cenoura e ervilha + Feijão carioca	Arroz branco + Frango em molho com mandioquinha salsa e cenoura <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1911,21	1723,39	1727,93	1729,59	1807,28	1779,88
<b>Carboidratos (g)</b>	269,45	245,37	272,80	289,16	256,16	266,59
<b>Proteínas (g)</b>	69,64	71,15	70,41	70,15	58,10	67,89
<b>Lípidios (g)</b>	59,75	47,97	38,77	32,37	60,00	47,77
<b>Sódio (mg)</b>	1643,73	1357,51	1386,06	1755,15	1802,92	1589,07

**\*\* ADAPTAÇÃO PARA DIABÉTICOS**

**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 / Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: SETEMBRO / 2022 (ESCOLA)**

**E.E. Maria Falconi de Felício – INTEGRAL**

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



Refeição	2ª Feira 19/09/2022	3ª Feira 20/09/2022	4ª Feira 21/09/2022	5ª Feira 22/09/2022	6ª Feira 23/09/2022	Mé- di a
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga+ Leite com cacau 100% <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com abacate <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com requeijão + leite batido com banana <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com maçã <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão de queijo+ Leite batido com mamão <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	
<b>Intervalo Manhã</b>	Melancia	Biscoito água e sal + Leite batido com cacau 100% <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Banana	Laranja cortada em 4 partes	
<b>Almoço</b>	Arroz branco + Polenta com molho de frango e cenoura <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne isca com abobrinha e cenoura + Feijão carioca + <b>Melão</b>	Arroz branco + Lagarto em tiras com batata + <b>Maçã</b> <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Arroz branco + Feijão recheado com carne suína e batata + <b>Salada de almeirão</b> <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne moída, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
<b>Intervalo Tarde</b>	Arroz branco + Polenta com molho de frango e cenoura <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Sopa de feijão, com macarrão, carne cubo, cabotíá, batata, e abobrinha	Arroz branco + Lagarto em tiras com batata <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Arroz branco + Feijão recheado com carne suína e batata + <b>Salada de almeirão</b> <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne moída, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1805,78	1814,66	1887,39	1745,16	1701,10	1792,65
<b>Carboidratos (g)</b>	269,10	271,30	273,97	267,76	277,48	271,92
<b>Proteínas (g)</b>	68,03	77,99	62,35	65,32	69,64	68,67
<b>Lípidios (g)</b>	50,19	46,05	59,01	45,20	34,27	46,94
<b>Sódio (mg)</b>	1432,73	2109,19	1415,75	1619,25	1558,62	1627,11

**\*\* ADAPTAÇÃO PARA DIABÉTICOS**

**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 / Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: SETEMBRO / 2022 (ESCOLA)**

**E.E. Maria Falconi de Felício – INTEGRAL**

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



Refeição	2ª Feira 26/09/2022	3ª Feira 27/09/2022	4ª Feira 28/09/2022	5ª Feira 29/09/2022	6ª Feira 30/09/2022	Mé- di- a
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga+ Leite com cacau 100% <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com abacate <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão Francês com manteiga + Leite batido com banana <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com maçã <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão <b>*BISCOITO INTEGRAL DE ARROZ</b>	
<b>Intervalo Manhã</b>	Pêra	Goiaba	Banana	Maçã	Tangerina	
<b>Almoço</b>	Arroz branco + Strogonofe de carne isca e cenoura e palmito <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne suína com abobrinha e seleta de legumes	Arroz branco + Carne em cubo com mandioquinha salsa e cenoura + <b>Abacaxi</b> <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne moída com vagem e cenoura + Feijão carioca + <b>Salada de couve</b>	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cabotiá + <b>Mamão</b> <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	
<b>Intervalo Tarde</b>	Arroz branco + Strogonofe de carne isca e cenoura e palmito <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne suína com abobrinha e seleta de legumes	Arroz branco + Carne em cubo com mandioquinha salsa e cenoura <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	Risoto de carne moída com vagem e cenoura + Feijão carioca + <b>Salada de couve</b>	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cabotiá <b>*ARROZ INTEGRAL</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1792,91	1713,82	1754,32	1751,39	1778,70	1749,98
<b>Carboidratos (g)</b>	237,97	247,21	277,92	260,16	270,84	266,05
<b>Proteínas (g)</b>	79,79	62,23	67,44	73,09	104,37	66,11
<b>Lipídios (g)</b>	55,94	50,26	41,06	45,15	29,08	45,47
<b>Sódio (mg)</b>	1818,19	1729,26	1378,44	1864,86	2329,49	1768,16

**\*\* ADAPTAÇÃO PARA DIABÉTICOS**

**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 / Bruna Zago Lima  
Nutricionistas

**CARDÁPIO MÊS: SETEMBRO / 2022 (ESCOLA)**

**E.E. Maria Falconi de Felício – INTEGRAL**

**Ensino Fundamental II (11 a 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

Ingrid V. Magnani Torres  
Nutricionista - CRN3-24118

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792