



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 31/07/2023	3ª Feira 01/08/2023	4ª Feira 02/08/2023	5ª Feira 03/08/2023	6ª Feira 04/08/2023	Média
Jantar / noturno		Arroz branco + Carne bovina em tiras com batata e cenoura	Risoto de carne bovina moída com vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Salada de repolho	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cenoura + <b>Maçã</b>	Arroz temperado com carne suína, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Goiaba</b>	
KCAL/Dia (Calorias)		396,42	430,65	405,44	461,32	423,46
Carboidratos (g)		60,52	66,51	67,48	78,98	68,37
Proteínas (g)		13,29	19,59	14,10	19,11	16,52
Lipídios (g)		10,42	9,12	8,52	7,67	8,93
Sódio (mg)		207,32	387,71	315,16	405,11	328,83

**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**

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 07/08/2023	3ª Feira 08/08/2023	4ª Feira 09/08/2023	5ª Feira 10/08/2023	6ª Feira 11/08/2023	Média
<b>Jantar / Noturno</b>	Arroz branco + Strogonofe de frango, cenoura e palmito	Arroz temperado com frango, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Carne suína em molho com batata e cenoura <b>+ Mamão</b>	Arroz temperado carne bovina moída, cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão carioca + <b>Salada de alface</b>	Arroz branco + Carne bovina em cubos em molho com batata e cenoura + <b>Tangerina</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	439,06	386,55	451,52	429,66	475,41	436,44
<b>Carboidratos (g)</b>	70,07	65,83	71,78	66,48	71,81	69,19
<b>Proteínas (g)</b>	12,44	17,45	15,69	19,41	22,31	17,46
<b>Lipídios (g)</b>	11,64	5,41	11,00	9,08	10,78	9,58
<b>Sódio (mg)</b>	272,60	246,16	208,51	386,89	363,68	295,57

**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**

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 14/08/2023	3ª Feira 15/08/2023	4ª Feira 16/08/2023	5ª Feira 17/08/2023	6ª Feira 18/08/2023	Média
Jantar / Noturno	Arroz branco + Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Arroz temperado com carne suína, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Carne bovina em cubos com batata e cenoura + <b>Abacaxi</b>	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cabotiá, abobrinha e chuchu + <b>Banana</b>	Arroz temperado com carne bovina moída, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de couve</b>	
KCAL/ Dia (Calorias)	451,98	452,49	444,74	327,90	437,62	422,95
Carboidratos (g)	57,93	77,53	72,85	54,67	66,84	65,96
Proteínas (g)	24,97	18,84	14,15	15,85	19,47	18,66
Lipídios (g)	12,06	7,35	10,54	6,05	9,81	9,16
Sódio (mg)	397,56	408,37	207,32	329,77	393,29	347,26

**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**

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 21/08/2023	3ª Feira 22/08/2023	4ª Feira 23/08/2023	5ª Feira 24/08/2023	6ª Feira 25/08/2023	Média
Jantar / Noturno	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioca	Arroz temperado com frango, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Pêra</b>	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne suína e batata + <b>Salada de almeirão</b>	Arroz temperado com carne bovina em iscas, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Melancia</b>	Lanche com molho de carne moída bovina e cenoura + Suco de polpa de fruta natural	
KCAL/ Dia (Calorias)	435,72	386,55	451,78	440,84	419,64	426,91
Carboidratos (g)	67,90	65,83	67,96	77,53	71,69	70,18
Proteínas (g)	15,50	17,45	16,34	17,98	14,21	16,3
Lipídios (g)	10,53	5,41	12,23	6,75	8,43	8,67
Sódio (mg)	275,54	246,16	365,51	369,31	244,80	300,26

**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**

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 28/08/2023	3ª Feira 29/08/2023	4ª Feira 30/08/2023	5ª Feira 31/08/2023	6ª Feira 01/09/2023	Média
<b>Jantar / Noturno</b>	Arroz branco + Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata, cenoura e pimentões	Arroz temperado com frango, ervilha, cenoura e vagem + Feijão carioca + <b>Salada de rúcula</b>	Arroz branco + Carne iscas com batata e cenoura + <b>Melão</b>	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão preto + <b>Laranja cortada em 4 partes</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	439,06	428,62	429,03	314,50	406,50	403,54
<b>Carboidratos (g)</b>	70,07	66,73	68,66	56,95	68,15	66,11
<b>Proteínas (g)</b>	12,44	19,37	14,17	13,02	13,90	14,58
<b>Lipídios (g)</b>	11,64	8,78	10,42	4,58	8,47	8,78
<b>Sódio (mg)</b>	272,60	386,05	207,32	108,26	315,16	257,88

**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**

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091  
Município de Pitangueiras e Ibitiúva - SP

**CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Cronograma do horário das refeições	
<b>Escola Dr. Clóvis</b>	Merenda da Noite 20:30h – 20:45h - EJA

### NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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

Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia/Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg

\*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 – referencia da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792