



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA)

E.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 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	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha) + Creme de milho	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 + Maçã	Arroz temperado com carne suína, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Goiaba	
KCAL/Dia (Calorias)	368,41	396,42	430,65	405,44	461,32	412,45
Carboidratos (g)	59,28	60,52	66,51	67,48	78,98	66,55
Proteínas (g)	14,63	13,29	19,59	14,10	19,11	16,14
Lipídios (g)	7,38	10,42	9,12	8,52	7,67	8,62
Sódio (mg)	375,63	207,32	387,71	315,16	405,11	338,19

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.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 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
Jantar / Noturno	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 + Mamão	Arroz temperado carne bovina moída, cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão carioca + Salada de alface	Arroz branco + Carne bovina em cubos em molho com batata e cenoura + Tangerina	
KCAL/ Dia (Calorias)	439,06	386,55	451,52	429,66	475,41	436,44
Carboidratos (g)	70,07	65,83	71,78	66,48	71,81	69,19
Proteínas (g)	12,44	17,45	15,69	19,41	22,31	17,46
Lipídios (g)	11,64	5,41	11,00	9,08	10,78	9,58
Sódio (mg)	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.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 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 + Abacaxi	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cabotiá, abobrinha e chuchu + Banana	Arroz temperado com carne bovina moída, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Salada de couve	
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.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 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 + Pêra	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne suína e batata + Salada de almeirão	Arroz temperado com carne bovina em iscas, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Melancia	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.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 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
Jantar / Noturno	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 + Salada de rúcula	Arroz branco + Carne iscas com batata e cenoura + Melão	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão preto + Laranja cortada em 4 partes	
KCAL/ Dia (Calorias)	439,06	428,62	429,03	314,50	406,50	403,54
Carboidratos (g)	70,07	66,73	68,66	56,95	68,15	66,11
Proteínas (g)	12,44	19,37	14,17	13,02	13,90	14,58
Lipídios (g)	11,64	8,78	10,42	4,58	8,47	8,78
Sódio (mg)	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.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Cronograma do horário das refeições	
Escola Estadual Maurício Montecchi	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 – referência da Ingestão Dietética (DRI) / Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997-2000-2001. Adaptada

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792