



## Cozinha Piloto

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

**CARDAPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)**

**E.E. Domingos Paro -**

**Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com abacate	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com requeijão + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo Manhã</b>	Biscoito tipo maria + Leite com cacau 100%	Tangerina	Abacaxi	Melão	Mamão	
<b>Almoço</b>	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 + <b>Salada de repolho</b>	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>	
<b>Intervalo Tarde</b>	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 + <b>Salada de repolho</b>	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cenoura	Arroz temperado com carne suína, cenoura e abobrinha + Feijão carioca +	
KCAL/ Dia (Calorias)	1845,65	1753,33	1884,18	1746,82	1787,70	1803,54
Carboidratos (g)	273,79	253,26	288,74	262,88	277,07	271,15
Proteínas (g)	70,39	62,65	80,24	66,91	75,66	71,17
Lipídios (g)	50,73	51,31	44,59	45,52	40,22	46,47
Sódio (mg)	2077,13	1273,03	1817,41	262,88	1877,83	1461,66

**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

**CARDAPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)**

**E.E. Domingos Paro -**

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



<b>Refeição</b>	<b>2ª Feira 07/08/2023</b>	<b>3ª Feira 08/08/2023</b>	<b>4ª Feira 09/08/2023</b>	<b>5ª Feira 10/08/2023</b>	<b>6ª Feira 11/08/2023</b>	<b>Média</b>
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com abacate	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com requeijão + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo Manhã</b>	Melancia	Pêra	Maçã	Abacaxi	Banana	
<b>Almoço</b>	Arroz branco + Strogonofe de carne bovina em tiras, azeitona, 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>Intervalo Tarde</b>	Arroz branco + Strogonofe de carne bovina em tiras, azeitona, cenoura e palmito	Arroz temperado com frango, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Carne suína em molho com batata e cenoura	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>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1877,25	1724,01	1820,65	1844,65	1907,03	1838,55
<b>Carboidratos (g)</b>	235,39	273,56	261,42	279,97	266,73	273,6
<b>Proteínas (g)</b>	103,81	35,10	69,89	78,73	90,35	67
<b>Lipídios (g)</b>	54,21	73,94	52,82	44,38	51,71	55,77
<b>Sódio (mg)</b>	1908,05	1400,84	1268,73	1815,77	1740,29	1547,78

**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

**CARDAPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)**

**E.E. Domingos Paro -**

**Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com abacate	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo Manhã</b>	Melancia	Mamão	Maçã	Biscoito tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Tangerina	
<b>Almoço</b>	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>	Macarronada com molho de frango e cenoura e ervilha + <b>Banana</b>	Arroz temperado com carne bovina moída, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de couve</b>	
<b>Intervalo Tarde</b>	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	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)	1896,43	1776,98	1805,52	1715,50	1854,42	1805,93
Carboidratos(g)	286,31	272,56	268,83	258,88	272,86	261,7
Proteínas (g)	60,93	75,39	63,56	64,32	79,57	77,33
Lipídios (g)	56,00	40,26	51,08	48,17	48,11	48,37
Sódio (mg)	1513,27	1880,95	1273,03	585,14arr	1846,93	1498,82

**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**

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



# Cozinha Piloto

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

**CARDAPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)**

**E.E. Domingos Paro -**

**Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
<b>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com abacate	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo Manhã</b>	Melão	Mamão	Banana	Tangerina	Abacaxi	
<b>Almoço</b>	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>	Macarronada com molho de carne bovina moída e cenoura	
<b>Intervalo Tarde</b>	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioca	Arroz temperado com frango, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	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 +	Lanche com molho de carne moída bovina e cenoura + Suco de polpa de fruta natural	
KCAL/ Dia (Calorias)	1880,93	1715,18	1948,37	1764,56	1746,01	1811,01
Carboidratos(g)	283,14	272,11	290,41	282,51	264,82	278,6
Proteínas (g)	71,94	73,67	73,78	73,13	66,81	71,87
Lipídios (g)	51,93	34,78	53,47	37,51	45,16	44,57
Sódio (mg)	1535,22	1404,10	1818,91	1770,30	1438,85	1593,48

**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

**CARDAPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)**

**E.E. Domingos Paro -**

**Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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>Café da Manhã</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com abacate	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo Manhã</b>	Pêra	Biscoito de polvilho + Leite com cacau 100%	Maçã	Banana	Mamão	
<b>Almoço</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>Intervalo Tarde</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	Arroz branco + Carne iscas com batata e cenoura	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão preto	
KCAL/ Dia (Calorias)	1851,11	1857,25	1825,82	1750,73	1710,51	1799,08
Carboidratos(g)	288,56	263,73	273,33	280,42	260,17	273,24
Proteínas (g)	60,70	77,07	64,69	70,55	63,38	67,28
Lipídios (g)	50,24	52,88	51,07	39,09	44,53	47,56
Sódio (mg)	1437,41	1920,18	1273,03	1430,46	1635,54	1539,32

**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

**CARDAPIO MÊS: AGOSTO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)**

**E.E. Domingos Paro -**

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

Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda	
<b>Escola Estadual Domingos Paro</b>	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**

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792