



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: SETEMBRO / 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
Jantar / noturno					Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão preto + Laranja cortada em 4 partes	
KCAL/Dia (Calorias)					461,32	461,32
Carboidratos (g)					78,98	78,98
Proteínas (g)					19,11	19,11
Lípidios (g)					7,67	7,67
Sódio (mg)					405,11	405,11

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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)

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



Refeição	2ª Feira 04/09/2023	3ª Feira 05/09/2023	4ª Feira 06/09/2023	5ª Feira 07/09/2023	6ª Feira 08/09/2023	Média
Jantar / Noturno	Arroz branco + Strogonofe de frango em tiras com azeitona e cenoura	Risoto de carne moída com cenoura, ervilha e abobrinha + Feijão carioca + Abacaxi	Arroz branco + Cassulê (feijão branco recheado com carne suína, frango e batata + Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	432,40	449,89	447,85			443,38
Carboidratos (g)	57,91	73,68	68,60			66,73
Proteínas (g)	18,93	19,99	16,23			18,38
Lipídios (g)	12,96	8,14	11,56			10,89
Sódio (mg)	381,69	379,63	359,53			373,62

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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)

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



Refeição	2ª Feira 11/09/2023	3ª Feira 12/09/2023	4ª Feira 13/09/2023	5ª Feira 14/09/2023	6ª Feira 15/09/2023	Média
Jantar / Noturno	Galinhada (arroz, frango, cenoura e abobrinha) + Creme de milho	Arroz branco + Carne em suína em cubos com batata e cenoura	Risoto de carne bovina moída, cenoura, pimentões e abobrinha + Feijão carioca + Salada de alface	Macarronada com molho de frango em tiras, cenoura, brócolis + Maçã	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)	368,41	412,35	441,42	426,44	455,47	420,82
Carboidratos (g)	59,28	61,62	66,26	69,99	78,31	67,09
Proteínas (g)	14,63	14,15	19,50	25,81	18,88	18,59
Lipídios (g)	7,38	11,36	10,46	4,62	7,35	8,23
Sódio (mg)	375,63	357,60	399,64	517,34	405,11	411,06

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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)

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



Refeição	2ª Feira 18/09/2023	3ª Feira 19/09/2023	4ª Feira 20/09/2023	5ª Feira 21/09/2023	6ª Feira 22/09/2023	Média
Jantar / Noturno	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, ervilha + Feijão carioca + Salada de repolho	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata e pimentões + Tangerina	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha) + Feijão preto + Melancia	Lanche com molho de pernil desfiado e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	471,67	389,58	460,35	399,92	424,71	429,25
Carboidratos (g)	78,21	65,00	73,23	66,80	72,61	71,17
Proteínas (g)	13,32	17,17	15,96	17,93	14,16	15,71
Lipídios (g)	11,64	6,18	11,32	6,39	8,66	8,84
Sódio (mg)	272,60	395,86	205,26	254,24	245,79	274,75

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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)

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



Refeição	2ª Feira 25/09/2023	3ª Feira 26/09/2023	4ª Feira 27/09/2023	5ª Feira 28/09/2023	6ª Feira 29/09/2023	Média
Jantar / Noturno	Arroz branco + Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cabotiá	Arroz temperado com carne em tiras, pimentões, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Salada de almeirão	Sopa de macarrão com carne em cubos, batata, cenoura, chuchu, abobrinha + Banana	Arroz temperado com carne suína, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Melão	
KCAL/ Dia (Calorias)	435,72	417,28	480,47	416,04	460,20	441,94
Carboidratos (g)	67,90	65,54	69,19	72,05	82,39	71,41
Proteínas (g)	15,50	19,10	17,06	17,57	14,45	16,74
Lipídios (g)	10,53	8,14	14,78	6,31	8,51	9,65
Sódio (mg)	275,54	379,63	386,00	380,48	315,16	347,36

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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)

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



Cronograma do horário das refeições	
Escola Dr. Clóvis	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