



## Cozinha Piloto

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

**CARDAPIO MÊS: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Mário Rossin -**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



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
Café da Manhã / Tarde					Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Almoço					Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão preto + <b>Laranja cortada em 4 partes</b>	
KCAL/ Dia (Calorias)					780,88	780,88
Carboidratos (g)					122,18	122,18
Proteínas (g)					30,22	30,22
Lipídios (g)					18,67	18,67
Sódio (mg)					885,79	885,79

**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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Mário Rossin -**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



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
Café da Manhã / tarde	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com abacate	Biscoito tipo maria + Leite batido com banana	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
Almoço	Arroz branco + Strogonofe de frango em tiras com azeitona e cenoura	Risoto de carne moída com cenoura, ervilha e abobrinha + Feijão carioca + <b>Abacaxi</b>	Arroz branco + Cassulê (feijão branco recheado com carne suína, frango e batata + <b>Salada de tomate</b>	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
KCAL/ Dia (Calorias)	756,28	768,40	768,51		703,14	749,08
Carboidratos (g)	102,21	115,18	111,90		91,98	105,32
Proteínas (g)	30,50	31,10	27,37		34,05	30,76
Lipídios (g)	24,28	19,33	22,55		21,42	21,9
Sódio (mg)	862,78	860,23	840,13		1002,23	891,34

**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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Mário Rossin -**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



<b>Refeição</b>	<b>2ª Feira 11/09/2023</b>	<b>3ª Feira 12/09/2023</b>	<b>4ª Feira 13/09/2023</b>	<b>5ª Feira 14/09/2023</b>	<b>6ª Feira 15/09/2023</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 e aveia	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	
<b>Almoço</b>	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 + <b>Salada de alface</b>	Macarronada com molho de frango em tiras, cenoura, brócolis + <b>Maçã</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Mamão</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	725,56	730,86	762,08	838,73	775,03	766,45
<b>carboidratos (g)</b>	106,79	103,12	109,56	126,90	121,51	113,58
<b>Proteínas (g)</b>	27,74	25,26	30,64	43,30	29,99	31,39
<b>Lipídios (g)</b>	20,37	22,55	21,46	16,77	18,35	19,9
<b>Sódio (mg)</b>	888,41	838,20	880,24	1127,35	885,79	924

**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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Mário Rossin -**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



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
<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>Almoço</b>	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, ervilha + Feijão carioca + <b>Salada de repolho</b>	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata e pimentões + <b>Tangerina</b>	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha) + Feijão preto + <b>Melancia</b>	Lanche com molho de pernil desfiado e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	795,55	708,09	781,01	752,19	744,27	756,22
<b>carboidratos (g)</b>	122,51	106,50	116,53	113,11	115,81	114,89
<b>Proteínas (g)</b>	24,89	28,29	27,10	30,50	25,27	27,21
<b>Lipídios (g)</b>	22,96	17,38	22,31	18,99	19,65	20,26
<b>Sódio (mg)</b>	753,69	876,46	685,86	766,44	726,46	761,78

**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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Mário Rossin -**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



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
<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>Almoço</b>	Arroz branco + Polenta com molho de carne bovina moída e cenoura	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cabotia	Arroz temperado com carne em tiras, pimentões, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de almeirão</b>	Sopa de macarrão com carne em cubos, batata, cenoura, chuchu, abobrinha + <b>Banana</b>	Arroz temperado com carne suína, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Melão</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	729,85	756,75	833,76	735,85	779,76	767,19
<b>carboidratos (g)</b>	104,09	106,05	115,50	115,35	125,59	113,32
<b>Proteínas (g)</b>	27,07	31,95	29,66	28,69	25,57	28,59
<b>Lipídios (g)</b>	22,33	21,25	27,38	17,30	19,51	21,55
<b>Sódio (mg)</b>	659,29	885,60	898,20	861,08	795,83	820

**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: SETEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.M. Mário Rossin -**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



### Cronograma do horário das refeições

<b>Escola Mário Rossin</b>	Café da manhã – 7h	Café da tarde – 12:50h
	Merenda da manhã 8:50h -9:20h – Ensino Infantil 9:20h – 10:20h – Ensino Fundamental	Merenda da Tarde 14:50h – 15:10h – Ensino Infantil 14:50h - 15:30h - Ensino Fundamental

### NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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

Para Alunos de Período Parcial (2 refeições): 30% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Infantil	4- 5 anos	405	56-66	10 – 15	11-16	800
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68-80	12-18	14-19	800
	11 - 15 anos	710	98-115	18-27	20-28	800

\*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