



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: **SETEMBRO** / 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
Café da Manhã					Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo Manhã					Mamão	
Almoço					Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão preto + Laranja cortada em 4 partes	
Intervalo Tarde					Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão preto	
KCAL/ Dia (Calorias)					1710,51	1710,51
Carboidratos (g)					260,17	260,17
Proteínas (g)					63,38	63,38
Lipídios (g)					44,53	44,53
Sódio (mg)					1635,54	1635,54

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 INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com abacate	Biscoito tipo maria + Leite batido com banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo Manhã	Melancia	Canjica doce	Banana			
Almoço	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	
Intervalo Tarde	Arroz branco + Strogonofe de frango em tiras com azeitona e cenoura	Risoto de carne moída com cenoura, ervilha e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Cassulê (feijão branco recheado com carne suína, frango e batata + Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	1807,87	1794,64	1854,85			1790,75
Carboidratos (g)	230,32	280,17	279,06			262,01
Proteínas (g)	83,55	79,56	71,96			77,71
Lipídios (g)	59,44	42,99	48,85			47,8
Sódio (mg)	1896,21	1801,26	1764,20			1840,87

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã	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	
Intervalo Manhã	Biscoito tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Pêra	Banana	Tangerina	Maçã	
Almoço	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	
Intervalo Tarde	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	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	1845,65	1816,82	1841,13	1848,71	1819,68	1834,4
Carboidratos(g)	273,79	258,21	278,41	273,97	286,01	274,08
Proteínas (g)	70,39	65,74	77,32	107,36	76,28	79,42
Lipídios (g)	50,73	54,98	45,84	33,71	39,97	45,05
Sódio (mg)	2077,13	1825,05	1781,95	2420,95	1877,83	1996,58

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã	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%	
Intervalo Manhã	Pêra	Laranja cortada em 4 partes	Mamão	Banana	Melão	
Almoço	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	Arroz temperado com carne em tiras, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
Intervalo Tarde	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	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e abobrinha) + Feijão preto	Lanche com molho de pernil desfiado e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1896,43	1836,99	1836,99	1757,37	1722,63	1810,08
Carboidratos(g)	286,31	264,82	264,82	275,61	254,31	269,17
Proteínas (g)	60,93	70,13	70,13	76,24	68,89	69,26
Lipídios (g)	56,00	53,19	53,19	37,15	45,75	49,06
Sódio (mg)	1513,27	1268,73	1268,73	1449,62	1474,36	1394,94

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 INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã	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%	
Intervalo Manhã	Biscoito água e sal + Leite batido com cacau 100%	Abacaxi	Tangerina	Maçã	Mamão	
Almoço	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	Arroz branco + carne bovina em cubos com mandioca + Banana	Arroz temperado com carne suína, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Melão	
Intervalo Tarde	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	
KCAL/ Dia (Calorias)	1742,06	1740,60	1894,68	1757,44	1771,76	1781,31
Carboidratos(g)	251,80	258,54	276,17	282,57	270,08	267,83
Proteínas (g)	65,28	77,31	73,23	72,16	66,59	70,91
Lipídios (g)	51,60	41,97	53,43	37,00	45,51	45,9
Sódio (mg)	1536,98	1668,48	1818,91	1781,46	1754,79	1712,12

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 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

**Escola Estadual
Domingos Paro**

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