



## Cozinha Piloto

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

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)**  
**E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 02/10/2023	3ª Feira 03/10/2023	4ª Feira 04/10/2023	5ª Feira 05/10/2023	6ª Feira 06/10/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, vagem) + Creme de milho	Arroz branco + Carne suína em cubos com batata e cenoura	Arroz temperado com carne bovina moída, cenoura ervilha e abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de rúcula e tomate cereja</b>	Arroz branco + Sassami em cubos com cenoura e mandioquinha salsa + <b>Mamão</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Pêra</b>	
KCAL/Dia (Calorias)	368,41	406,18	429,66	423,52	426,55	410,86
Carboidratos (g)	59,28	60,22	66,48	72,36	77,19	67,11
Proteínas (g)	14,63	14,88	19,41	13,69	16,46	15,81
Lipídios (g)	7,38	10,88	9,08	8,56	6,00	8,38
Sódio (mg)	375,63	205,26	386,89	319,10	371,82	331,74

**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 podem 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**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

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: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)**  
**E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 09/10/2023	3ª Feira 10/10/2023	4ª Feira 11/10/2023	5ª Feira 12/10/2023	6ª Feira 13/10/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Strogonofe de carne bovina em isca com cenoura e palmito	Risoto de carne suína com ervilha, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de Repolho roxo</b>	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
KCAL/ Dia (Calorias)	465,01	393,33	361,43			406,59
Carboidratos (g)	66,04	62,77	64,18			64,33
Proteínas (g)	19,81	16,86	14,96			17,21
Lipídios (g)	12,96	7,60	5,28			8,61
Sódio (mg)	381,69	389,38	130,44			300,5

**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 podem 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**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

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: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)**  
**E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 16/10/2023	3ª Feira 17/10/2023	4ª Feira 18/10/2023	5ª Feira 19/10/2023	6ª Feira 20/10/2023	Média
<b>Jantar</b> 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Polenta com molho de frango e cenoura	Arroz branco + Carne bovina em cubos com batata e cenoura + <b>Farofa fria</b> (farinha biju, aceitona, cenoura, palmito, ervilha)	Arroz temperado com carne suína, abobrinha e cenoura + Feijão carioca + <b>Salada de couve</b>	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cabotiá + <b>Goiaba</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras cenoura, abobrinha e brócolis + Feijão carioca + <b>Laranja cortada em 4 partes</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	451,62	465,78	435,84	422,84	454,05	446,03
<b>Carboidratos (g)</b>	70,24	75,54	67,21	71,55	74,49	71,81
<b>Proteínas (g)</b>	16,02	14,84	18,74	14,14	20,15	16,78
<b>Lipídios (g)</b>	11,28	10,95	9,78	8,84	8,27	9,82
<b>Sódio (mg)</b>	279,56	280,42	425,60	315,16	379,63	336,07

**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**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

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: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)**  
**E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 23/10/2023	3ª Feira 24/10/2023	4ª Feira 25/10/2023	5ª Feira 26/10/2023	6ª Feira 27/10/2023	Média
<b>Jantar</b> 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Costela bovina em cubos com mandioca	Risoto de carne suína com cenoura e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata, cenoura e pimentões + <b>Salada de alface</b>	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu e cabotiá + <b>Banana</b>	Arroz temperado com carne moída, vagem, abobrinha e cenoura + Feijão carioca + <b>Abacaxi</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	478,74	407,15	388,26	361,66	465,60	420,28
<b>Carboidratos (g)</b>	66,52	65,98	57,26	59,08	77,87	65,34
<b>Proteínas (g)</b>	10,98	18,02	14,32	17,92	19,96	16,24
<b>Lipídios (g)</b>	17,98	7,23	10,75	6,90	8,26	10,22
<b>Sódio (mg)</b>	246,43	405,11	264,81	376,88	379,63	334,57

**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**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

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: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)**  
**E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Refeição	2ª Feira 30/10/2023	3ª Feira 31/10/2023	4ª Feira 01/11/2023	5ª Feira 02/11/2023	6ª Feira 03/11/2023	Média
<b>Jantar</b> 20:30h às 20:45h	Galinhada (arroz, frango, abobrinha e cenoura) + Creme de milho + <b>Melão</b>	Macarronada com molho de carne moída e cenoura	Risoto de carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de tomate</b>	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	401,02	406,18	430,86			412,69
<b>Carboidratos (g)</b>	67,42	60,22	68,13			65,26
<b>Proteínas (g)</b>	15,51	14,88	18,20			16,2
<b>Lipídios (g)</b>	7,38	10,88	9,30			9,19
<b>Sódio (mg)</b>	375,63	205,26	420,05			333,65

**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**

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

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: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)**  
**E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Cronograma do horário das refeições	
<b>Escola Estadual Domingos Paro</b>	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

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792