



## Cozinha Piloto

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

**CARDÁPIO MÊS: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.E. Maurício Montecchi - 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
<b>Jantar</b> 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>	
<b>KCAL/Dia (Calorias)</b>	368,41	406,18	429,66	423,52	426,55	410,86
<b>Carboidratos (g)</b>	59,28	60,22	66,48	72,36	77,19	67,11
<b>Proteínas (g)</b>	14,63	14,88	19,41	13,69	16,46	15,81
<b>Lipídios (g)</b>	7,38	10,88	9,08	8,56	6,00	8,38
<b>Sódio (mg)</b>	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. Maurício Montecchi - 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>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	465,01	393,33	361,43			406,59
<b>Carboidratos (g)</b>	66,04	62,77	64,18			64,33
<b>Proteínas (g)</b>	19,81	16,86	14,96			17,21
<b>Lipídios (g)</b>	12,96	7,60	5,28			8,61
<b>Sódio (mg)</b>	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. Maurício Montecchi - 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. Maurício Montecchi - 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 cabotia + <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. Maurício Montecchi - 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. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Cronograma do horário das refeições	
<b>Escola Estadual Maurício Montecchi</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