



# Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias - Ensino Fundamental I (6 a 10 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>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h	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>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> Ensino Fundamental 9:30h -10:20h	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>Intervalo-Tarde</b> Ensino Fundamental 14:30h-15:20h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	731,43	763,65	739,11	727,77	751,45	742,68
<b>Carboidratos (g)</b>	108,72	115,63	104,20	99,95	120,58	109,82
<b>Proteínas (g)</b>	23,23	30,32	26,51	34,07	29,38	28,7
<b>Lípidios (g)</b>	22,36	18,56	22,84	21,16	16,52	20,29
<b>Sódio (mg)</b>	689,17	907,17	695,92	983,30	730,09	801,13

**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

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

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias - Ensino Fundamental I (6 a 10 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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> Ensino Fundamental 9:30h -10:20h	Arroz branco + Strogonofe de carne bovina em isca com cenoura e palmito + <b>Melancia</b>	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>Intervalo-Tarde</b> Ensino Fundamental 14:30h-15:20h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	778,89	738,14	672,73			729,92
<b>Carboidratos (g)</b>	102,81	95,68	102,65			100,38
<b>Proteínas (g)</b>	31,60	28,17	23,01			27,59
<b>Lípidios (g)</b>	26,84	27,47	18,73			24,35
<b>Sódio (mg)</b>	703,51	888,77	445,57			679,28

**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.

### **CARDAPIO 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

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

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias - Ensino Fundamental I (6 a 10 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>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h	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>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> Ensino Fundamental 9:30h -10:20h	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, azeitona, 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>Intervalo-Tarde</b> Ensino Fundamental 14:30h-15:20h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	791,09	816,48	789,13	774,80	811,20	745,35
<b>carboidratos (g)</b>	110,75	119,69	113,51	117,73	121,99	111,64
<b>Proteínas (g)</b>	28,87	27,41	31,34	26,71	33,26	27,64
<b>Lipídios (g)</b>	24,39	23,79	22,38	21,44	21,26	20,15
<b>Sódio (mg)</b>	785,52	792,62	937,80	827,45	892,42	855,29

**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.

### CARDAPIO 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

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

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias - Ensino Fundamental I (6 a 10 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>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite	Pão francês com requeijão + Leite	Pão francês com manteiga + Leite	Pão francês com manteiga + Leite	Pão francês com manteiga + Leite	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h	batido com cacau 100%	batido com abacate	batido com banana	batido com mamão	batido com cacau 100%	
<b>Intervalo-Manhã</b> Ensino Fundamental 9:30h -10:20h	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>Intervalo-Tarde</b> Ensino Fundamental 14:30h-15:20h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	835,89	757,86	741,55	713,63	822,75	774,34
<b>carboidratos (g)</b>	114,03	110,12	103,56	105,26	125,38	111,67
<b>Proteínas (g)</b>	24,10	30,59	26,92	30,49	33,07	29,03
<b>Lipídios (g)</b>	30,97	20,07	23,35	19,50	21,26	23,03
<b>Sódio (mg)</b>	759,21	917,31	777,01	889,17	892,42	847,02

**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

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

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias - Ensino Fundamental I (6 a 10 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>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h <b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h	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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>Intervalo-Manhã</b> Ensino Fundamental 9:30h -10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Ensino Fundamental 14:30h-15:20h	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>	758,17	756,89	784,14			766,4
<b>carboidratos (g)</b>	114,93	104,37	114,44			111,25
<b>Proteínas (g)</b>	28,62	27,45	30,80			28,96
<b>Lípidios (g)</b>	20,37	23,72	21,90			22
<b>Sódio (mg)</b>	888,41	717,46	932,25			846,04

**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.

### **CARDAPIO 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

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

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias - Ensino Fundamental I (6 a 10 anos)**



Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Dirce Dias</b>	Café da manhã – 7h	Café da tarde – 13h
	Merenda da manhã 9:30h – 10:20h – Ensino Fundamental	Merenda da Tarde 14:30h – 15:20h - 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 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

Michela Juliana Oliveira  
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792