



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 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%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Melancia	Biscoito tipo água e sal + Leite batido com cacau 100%	Banana	Maçã	Tangerina	
Almoço 11:05h às 12:05h	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 + Salada de rúcula e tomate cereja	Arroz branco + Sassami em cubos com cenoura e mandioquinha salsa + Mamão	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Pêra	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e 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 + Salada de rúcula e tomate cereja	Arroz branco + Sassami em cubos com cenoura e mandioquinha salsa	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	1702,02	1826,87	1757,38	1721,94	1777,69	1757,18
Carboidratos (g)	258,15	249,20	265,61	273,04	294,39	268,08
Proteínas (g)	66,26	70,54	76,85	61,22	73,44	69,66
Lipídios (g)	43,33	58,32	40,99	40,88	33,88	43,48
Sódio (mg)	2019,02	1529,64	1780,29	1665,95	1846,96	1768,37

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 INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 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%	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Melão	Abacaxi	Banana			
Almoço 11:05h às 12:05h	Arroz branco + Strogonofe de carne bovina em isca com cenoura e palmito Melancia	Risoto de carne suína com ervilha, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de Repolho roxo	Macarronada com molho de carne moída e cenoura	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Arroz branco + Strogonofe de carne bovina em isca com cenoura e palmito	Risoto de carne suína com ervilha, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de Repolho roxo	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	1758,31	1762,73	1706,24			1742,43
Carboidratos (g)	228,86	266,45	264,96			253,42
Proteínas (g)	79,45	72,88	80,83			77,72
Lipídios (g)	56,72	44,88	34,87			45,49
Sódio (mg)	1638,38	1847,33	1315,92			1600,54

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 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 INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 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%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Biscoito água e sal + Leite com cacau 100%	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	
Almoço 11:05h às 12:05h	Arroz branco + Polenta com molho de frango e cenoura	Arroz branco + Carne bovina em cubos com batata e cenoura + Farofa fria (farinha biju, azeitona, cenoura, palmito, ervilha)	Arroz temperado com carne suína, abobrinha e cenoura + Feijão carioca + Salada de couve	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cabotiá + Goiaba	Arroz temperado com carne bovina em tiras cenoura, abobrinha e brócolis + Feijão carioca + Laranja cortada em 4 partes	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Arroz branco + Polenta com molho de frango e cenoura	Arroz branco + Carne bovina em cubos com batata e cenoura + Farofa fria (farinha biju, azeitona, cenoura, palmito, ervilha)	Arroz temperado com carne suína, abobrinha e cenoura + Feijão carioca + Salada de couve	Arroz branco + Frango em cubos com batata e cabotiá	Arroz temperado com carne moída, cenoura, abobrinha e brócolis + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	1829,64	1831,48	1757,58	1712,35	1773,25	1780,86
Carboidratos(g)	273,54	273,21	267,59	256,41	273,88	268,93
Proteínas (g)	66,89	64,87	74,21	68,77	77,79	70,51
Lipídios (g)	51,18	49,98	41,30	43,56	39,64	45,13
Sódio (mg)	1625,64	1374,71	1888,29	1807,52	1766,37	1692,51

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 INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 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%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Biscoito água e sal + Leite batido com cacau 100%	Abacaxi	Tangerina	Maçã	Mamão	
Almoço 11:05h às 12:05h	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 + Salada de alface	Arroz branco + Frango em tiras com mandioca e cenoura + Banana	Arroz temperado com carne moída, vagem, abobrinha e cenoura + Feijão carioca + Abacaxi	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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 + Salada de alface	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu e cabotíá + Banana	Arroz temperado com carne moída, vagem, abobrinha e cenoura + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	1801,09	1777,39	1712,80	1702,29	1765,55	1751,82
Carboidratos(g)	246,16	280,80	244,60	254,18	279,02	260,95
Proteínas (g)	47,10	75,39	70,56	93,17	75,67	72,38
Lipídios (g)	68,45	36,90	48,27	33,96	38,33	45,18
Sódio (mg)	1451,89	1874,99	1491,25	2163,52	1710,31	1738,39

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 INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 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	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Melancia	Maçã	Banana			
Almoço 11:05h às 12:05h	Galinhada (arroz, frango, abobrinha e cenoura) + Creme de milho + Melão	Macarronada com molho de carne moída e cenoura	Risoto de carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Galinhada (arroz, frango, abobrinha e cenoura) + Creme de milho + Melão	Macarronada com molho de carne moída e cenoura	Risoto de carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de tomate	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	1725,55	1787,33	1748,14			1753,67
Carboidratos(g)	267,24	257,13	276,14			266,84
Proteínas (g)	66,61	68,40	74,66			69,89
Lipídios (g)	42,33	50,74	36,64			43,24
Sódio (mg)	1959,35	1220,26	1897,26			1692,29

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.

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 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

Michela Juliana Oliveira
Nutricionista – CRN3-56731

Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792