



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: OUTUBRO / 2023 (ESCOLA)

E.E. Orminda Guimarães Cotrin -

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 Café da Tarde 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 | Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Intervalo-Manhã 10:00h às 10:20h Intervalo-Tarde 15:05h às 15:25h | 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 | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 731,43 | 763,65 | 739,11 | 727,77 | 751,45 | 742,68 |
| Carboidratos (g) | 108,72 | 115,63 | 104,20 | 99,95 | 120,58 | 109,82 |
| Proteínas (g) | 23,23 | 30,32 | 26,51 | 34,07 | 29,38 | 28,7 |
| Lípidios (g) | 22,36 | 18,56 | 22,84 | 21,16 | 16,52 | 20,29 |
| Sódio (mg) | 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.E. Orminda Guimarães Cotrin -

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 Café da Tarde 12:30h às 12:45h | 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 10:00h às 10:20h Intervalo-Tarde 15:05h às 15:25h | 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 | Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa | FERIADO | PONTO FACULTATIVO | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 778,89 | 738,14 | 672,73 | | | 729,92 |
| Carboidratos (g) | 102,81 | 95,68 | 102,65 | | | 100,38 |
| Proteínas (g) | 31,60 | 28,17 | 23,01 | | | 27,59 |
| Lipídios (g) | 26,84 | 27,47 | 18,73 | | | 24,35 |
| Sódio (mg) | 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.

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.E. Orminda Guimarães Cotrin -

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 Café da Tarde 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 | Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Intervalo-Manhã 10:00h às 10:20h Intervalo-Tarde 15:05h às 15:25h | 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 | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 791,09 | 816,48 | 789,13 | 774,80 | 811,20 | 745,35 |
| carboidratos (g) | 110,75 | 119,69 | 113,51 | 117,73 | 121,99 | 111,64 |
| Proteínas (g) | 28,87 | 27,41 | 31,34 | 26,71 | 33,26 | 27,64 |
| Lipídios (g) | 24,39 | 23,79 | 22,38 | 21,44 | 21,26 | 20,15 |
| Sódio (mg) | 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.

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.E. Orminda Guimarães Cotrin -

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 Café da Tarde 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 | Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Intervalo-Manhã 10:00h às 10:20h Intervalo-Tarde 15:05h às 15:25h | 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 cabotia + Banana | Arroz temperado com carne moída, vagem, abobrinha e cenoura + Feijão carioca + Abacaxi | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 835,89 | 757,86 | 741,55 | 713,63 | 822,75 | 774,34 |
| carboidratos (g) | 114,03 | 110,12 | 103,56 | 105,26 | 125,38 | 111,67 |
| Proteínas (g) | 24,10 | 30,59 | 26,92 | 30,49 | 33,07 | 29,03 |
| Lipídios (g) | 30,97 | 20,07 | 23,35 | 19,50 | 21,26 | 23,03 |
| Sódio (mg) | 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.

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.E. Orminda Guimarães Cotrin -

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 Café da Tarde 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 | FERIADO | PONTO FACULTATIVO | |
| Intervalo-Manhã 10:00h às 10:20h Intervalo-Tarde 15:05h às 15:25h | 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) | 758,17 | 756,89 | 784,14 | | | 766,4 |
| carboidratos (g) | 114,93 | 104,37 | 114,44 | | | 111,25 |
| Proteínas (g) | 28,62 | 27,45 | 30,80 | | | 28,96 |
| Lipídios (g) | 20,37 | 23,72 | 21,90 | | | 22 |
| Sódio (mg) | 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.

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.E. Orminda Guimarães Cotrin -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



Cronograma do horário das refeições

| | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Escola Estadual Orminda | Café da manhã 6:45h - 7h | Café da tarde 12:30h – 12:45h |
| | Merenda da manhã 10h – 10:20h | Merenda da Tarde 15:05h – 15:25h |

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) |
|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|-----------|
| E.F. II | 11 - 15 anos | 710 | 98 a 115g | 18 a 27g | 12 a 24g | 800mg |
| Ensino Médio | 16 - 18 anos | 815 | 112 a 132g | 20 a 31g | 14 a 27g | 800mg |

*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