



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: NOVEMBRO / 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
Jantar 20:30h às 20:45h	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)	407,15	523,98	454,05			461,73
Carboidratos (g)	65,98	75,70	74,49			72,06
Proteínas (g)	18,02	18,36	20,15			18,84
Lípidios (g)	7,23	16,82	8,27			10,77
Sódio (mg)	405,11	369,56	379,63			384,77

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

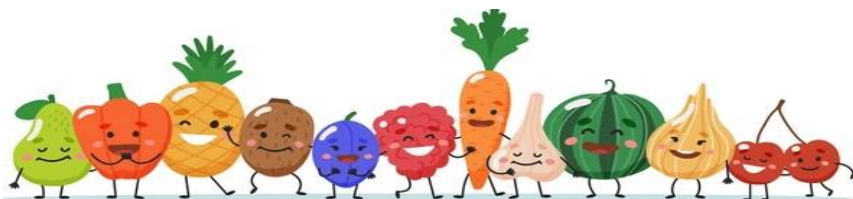
Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

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



Refeição	2ª Feira 06/11/2023	3ª Feira 07/11/2023	4ª Feira 08/11/2023	5ª Feira 09/11/2023	6ª Feira 10/11/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Strogonofe de frango com cenoura, azeitona e palmito	Risoto de carne bovina em tiras com abobrinha e cenoura + Feijão carioca	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne suína e batata + Salada de almeirão	Arroz branco + Carne bovina em tiras com batata e cenoura + Goiaba	Galinhada (arroz, frango, ervilha cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Maçã	
KCAL/ Dia (Calorias)	386,55	396,42	421,98	409,92	455,24	414,02
Carboidratos (g)	65,83	60,52	72,56	66,30	72,92	67,63
Proteínas (g)	17,45	13,29	13,62	17,54	15,49	15,48
Lipídios (g)	5,41	10,42	8,51	7,85	11,03	8,64
Sódio (mg)	246,16	207,32	315,16	409,52	213,18	278,27

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



Refeição	2ª Feira 13/11/2023	3ª Feira 14/11/2023	4ª Feira 15/11/2023	5ª Feira 16/11/2023	6ª Feira 17/11/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + Melancia	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata, cenoura e pimentões	FERIADO	Arroz branco + Frango em molho com mandioquinha salsa e cenoura + Salada de Couve	Risoto de carne suína com abobrinha, vagem e cenoura + Feijão carioca + Mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)	411,44	396,42		436,52	457,69	425,52
Carboidratos (g)	66,40	60,52		73,50	73,17	68,4
Proteínas (g)	17,51	13,29		18,70	14,96	16,12
Lipídios (g)	8,18	10,42		7,23	11,48	9,33
Sódio (mg)	383,83	207,32		416,28	360,86	342,07

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



Refeição	2ª Feira 20/11/2023	3ª Feira 21/11/2023	4ª Feira 22/11/2023	5ª Feira 23/11/2023	6ª Feira 24/11/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	FERIADO	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Macarronada com molho de frango sassami e cenoura + Pêra	Arroz temperado com carne moída, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Salada de Rúcula	Sopa de macarrão com carne bovina em tiras, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, cabotíá + Tangerina	
KCAL/ Dia (Calorias)		417,28	458,49	519,17	558,53	488,37
Carboidratos (g)		65,54	71,58	83,70	86,66	76,87
Proteínas (g)		19,10	12,94	32,19	33,00	24,31
Lipídios (g)		8,14	13,06	5,78	7,84	8,71
Sódio (mg)		379,63	284,23	646,68	1052,86	590,85

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



Refeição	2ª Feira 27/11/2023	3ª Feira 28/11/2023	4ª Feira 29/11/2023	5ª Feira 30/11/2023	6ª Feira 01/12/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Strogonofe de frango com cenoura, azeitona e palmito + Abacaxi	Risoto de carne bovina moída, cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca	Arroz branco + Carne bovina em tiras com batata e cenoura + Salada de alface	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e pimentões) + Feijão preto + Manga	Lanche com molho de pernil e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	396,42	406,98	460,46	470,23	411,20	429,06
Carboidratos (g)	60,52	66,41	80,00	67,52	65,89	68,07
Proteínas (g)	13,29	12,29	18,59	19,78	17,89	16,37
Lipídios (g)	10,42	9,46	7,34	13,03	8,25	9,7
Sódio (mg)	207,32	317,10	405,11	381,69	389,44	340,13

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



Cronograma do horário das refeições	
Escola Estadual Domingos Paro	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