



## Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 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 18:30h às 19:00h	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>	
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
Lipídios (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

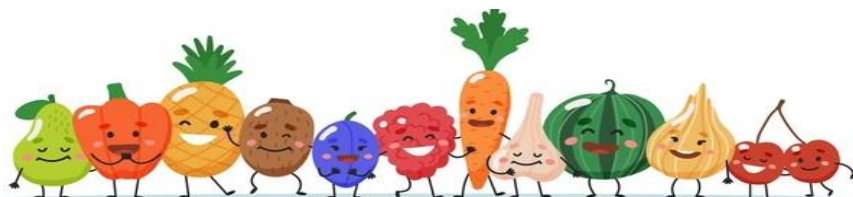


# Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 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
<b>Jantar</b> 18:30h às 19:00h	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 + <b>Salada de almeirão</b>	Arroz branco + Carne bovina em tiras com batata e cenoura + <b>Goiaba</b>	Galinhada (arroz, frango, ervilha cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Maçã</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	386,55	396,42	421,98	409,92	455,24	414,02
<b>Carboidratos (g)</b>	65,83	60,52	72,56	66,30	72,92	67,63
<b>Proteínas (g)</b>	17,45	13,29	13,62	17,54	15,49	15,48
<b>Lipídios (g)</b>	5,41	10,42	8,51	7,85	11,03	8,64
<b>Sódio (mg)</b>	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.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 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 18:30h às 19:00h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + <b>Melancia</b>	Arroz branco + Isca de tilápia em molho com batata, cenoura e pimentões	<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Frango em molho com mandioquinha salsa e cenoura + <b>Salada de Couve</b>	Risoto de carne suína com abobrinha, vagem e cenoura + Feijão carioca + <b>Mamão</b>	
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
Lípidios (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.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 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 18:30h às 19:00h	<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Macarronada com molho de frango sassami e cenoura + <b>Pêra</b>	Arroz temperado com carne moída, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de Rúcula</b>	Sopa de macarrão com carne bovina em tiras, batata, cenoura, abobrinha, chuchu, cabotiá + <b>Tangerina</b>	
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.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 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 18:30h às 19:00h	Arroz branco + Strogonofe de frango com cenoura, azeitona e palmito + <b>Abacaxi</b>	Risoto de carne bovina moída, cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca	Arroz branco + Carne bovina em tiras com batata e cenoura + <b>Salada de alface</b>	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e pimentões) + Feijão preto + <b>Manga</b>	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.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Cronograma do horário das refeições	
<b>Escola Dr. Clóvis</b>	Merenda da Noite 18:30 às 19:00 - 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