



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| 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 Infantil 9h - 9:20h Fundam. 9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam. 15:05h - 15:50h | 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) | 759,12 | 881,13 | 805,60 | | | 815,28 |
| Carboidratos (g) | 112,16 | 123,21 | 120,55 | | | 118,64 |
| Proteínas (g) | 30,59 | 31,48 | 32,72 | | | 31,6 |
| Lipídios (g) | 19,83 | 29,82 | 20,87 | | | 23,51 |
| Sódio (mg) | 917,40 | 882,35 | 891,83 | | | 897,19 |

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: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| 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 |
|---|---|--|---|---|--|--------|
| 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 | Biscoito tipo maria + Leite batido com mamão | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Café da Tarde 12:30h às 12:45h | | | | | | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h | 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 | |
| Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h-15:50h | | | | | | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 743,70 | 736,05 | 735,86 | 760,62 | 812,39 | 757,72 |
| Carboidratos (g) | 113,33 | 92,11 | 109,32 | 110,45 | 120,43 | 109,13 |
| Proteínas (g) | 30,56 | 24,06 | 25,40 | 30,11 | 28,60 | 27,75 |
| Lipídios (g) | 18,40 | 29,89 | 22,39 | 20,69 | 24,03 | 23,08 |
| Sódio (mg) | 758,95 | 706,21 | 636,97 | 921,72 | 725,97 | 749,96 |

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: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| 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 |
|---|---|---|------------------------|--|--|--------|
| Café da Manhã 6:45h às 7:00h | Pão francês com manteiga | Pão francês com requeijão + Leite batido com morango | FERIADO | Pão francês com manteiga + Vitamina de maçã com banana | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Café da Tarde 12:30h às 12:45h | + Leite batido com cacau 100% | | | | | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam. 9:25h - 10:30h | 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 | |
| Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam. 15:05h - 15:50h | | | | | | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 763,41 | 747,96 | | 788,78 | 814,84 | 778,75 |
| carboidratos (g) | 112,59 | 106,59 | | 119,81 | 120,68 | 114,92 |
| Proteínas (g) | 30,08 | 25,86 | | 31,27 | 28,07 | 28,82 |
| Lipídios (g) | 20,78 | 23,02 | | 19,83 | 24,47 | 22,03 |
| Sódio (mg) | 896,12 | 719,52 | | 928,48 | 873,65 | 854,44 |

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: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| 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 |
|---|------------------------|---|---|--|--|---------|
| Café da Manhã 6:45h às 7:00h | FERIADO | Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100% | Pão francês com manteiga + Leite batido com abacate | Pão francês com manteiga + Leite batido com banana | Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100% | |
| Café da Tarde 12:30h às 12:45h | | | | | | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h | 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, cabotiá + Tangerina | |
| Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h-15:50h | | | | | | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | | 767,98 | 815,64 | 872,45 | 961,01 | 854,27 |
| carboidratos (g) | | 109,68 | 119,09 | 130,01 | 145,72 | 126,13 |
| Proteínas (g) | | 31,67 | 26,06 | 44,79 | 46,93 | 37,36 |
| Lipídios (g) | | 20,98 | 26,06 | 18,38 | 20,96 | 21,6 |
| Sódio (mg) | | 891,83 | 797,02 | 1158,88 | 1568,90 | 1104,16 |

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: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| 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 |
|---|--|--|---|---|---|--------------|
| Café da Manhã 6:45h às 7:00h | Pão francês com manteiga + Leite | Pão francês com requeijão + Leite | Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100% | Pão francês com manteiga + Leite batido com banana | Pão de queijo + Leite com cacau 100% | |
| Café da Tarde 12:30h às 12:45h | batido com cacau 100% | batido com mamão | | | | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h | 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 | |
| Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h-15:50h | | | | | | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | 753,57 | 758,94 | 745,18 | 825,66 | 692,90 | 755,25 |
| carboidratos (g) | 108,03 | 112,60 | 111,65 | 114,21 | 104,54 | 110,21 |
| Proteínas (g) | 26,40 | 24,86 | 28,24 | 32,56 | 26,69 | 27,75 |
| Lipídios (g) | 23,41 | 22,06 | 20,75 | 25,95 | 18,85 | 22,2 |
| Sódio (mg) | 720,11 | 829,39 | 913,05 | 894,48 | 790,38 | 829,48 |

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: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



Cronograma do horário das refeições

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| Escola Waldomiro | Café da manhã – 7h | Café da tarde – 13h |
| | Merenda da manhã 9h – 9:20h – Ensino Infantil 9:25h - 10:30h – Ensino Fundamental | Merenda da Tarde 14:40h -15:00h – Ensino Infantil 15:05h – 15:50h - 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 Infantil | 4- 5 anos | 405 | 56-66 | 10 – 15 | 11-16 | 800 |
| 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