



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: NOVEMBRO / 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	1689,53		1753,67
Carboidratos (g)	267,24	257,13	276,14	272,29		266,84
Proteínas (g)	66,61	68,40	74,66	69,38		69,89
Lipídios (g)	42,33	50,74	36,64	35,58		43,24
Sódio (mg)	1959,35	1220,26	1897,26	1308,78		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: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
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%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Melão	Tangerina	Banana	Laranja cortada em 4 partes	
Almoço 11:05h às 12:05h	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 14:45h às 15:00h	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 + Salada de almeirão	Arroz branco + Carne bovina em tiras com batata e cenoura	Galinhada (arroz, frango, ervilha cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	1852,40	1747,98	1792,58	1722,12	1702,02	1763,42
Carboidratos (g)	253,49	265,73	259,24	263,49	258,15	260,02
Proteínas (g)	71,81	64,75	63,32	70,61	66,26	67,35
Lipídios (g)	60,01	47,04	53,78	40,42	43,33	48,92
Sódio (mg)	1320,99	1695,41	1294,86	1856,79	2019,02	1637,41

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 INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	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%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Abacaxi	Melão	FERIADO	Banana	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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 14:45h às 15:00h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	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	
KCAL/ Dia (Calorias)	1742,93	1769,05		1802,50	1849,32	1790,95
Carboidratos(g)	281,57	252,05		275,46	261,56	267,66
Proteínas (g)	67,14	63,92		73,83	67,98	68,22
Lipídios (g)	38,48	53,78		43,41	58,01	48,42
Sódio (mg)	1703,81	1294,73		1897,56	1848,18	1686,07

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 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 INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
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%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	FERIADO	Melão	Maçã	Banana	Mamão	
Almoço 11:05h às 12:05h	FERIADO	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Macarronada com molho de frango sassami e cenouras Pêra	Arroz temperado com carne moída, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Salada de Rúcula	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho) + Feijão preto + Tangerina	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	FERIADO	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Macarronada com molho de frango sassami e brócolis	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	
KCAL/ Dia (Calorias)		1851,59	1706,61	1698,73	1668,89	1731,46
Carboidratos(g)		280,89	250,35	249,53	266,47	261,81
Proteínas (g)		58,43	95,70	72,30	73,34	74,94
Lipídios (g)		54,46	34,26	42,62	33,59	41,23
Sódio (mg)		1469,47	2182,28	1733,35	1741,07	1781,54

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.

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: NOVEMBRO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão de queijo + Leite com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Goiaba	Melão	Banana	Mamão	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	Risoto de carne suína com cenoura, vagem, abobrinha + Feijão carioca	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Arroz branco + Strogonofe de frango com cenoura, azeitona e palmito	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	Lanche com molho de pernil e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1799,00	1793,92	1814,61	1725,55	1648,33	1756,28
Carboidratos(g)	267,00	277,91	231,60	267,24	261,83	261,12
Proteínas (g)	64,58	58,97	83,39	66,61	68,79	68,47
Lipídios (g)	51,66	47,44	59,44	42,33	36,35	47,44
Sódio (mg)	1273,91	1675,71	1885,04	1959,35	1649,59	1688,72

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 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