



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO / 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					Lanche com molho de pernil e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/Dia (Calorias)					470,23	470,23
Carboidratos (g)					67,52	67,52
Proteínas (g)					19,78	19,78
Lípidios (g)					13,03	13,03
Sódio (mg)					381,69	381,69

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



Refeição	2ª Feira 04/12/2023	3ª Feira 05/12/2023	4ª Feira 06/12/2023	5ª Feira 07/12/2023	6ª Feira 08/12/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioca e cenoura	Risoto de carne suína com ervilhas cenoura, abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Frango em molho com mandioca e cenoura + Salada de tomate	Arroz temperado com carne bovina em tiras, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Pêra	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	
KCAL/ Dia (Calorias)	444,62	417,28	432,35	418,61	364,12	415,4
Carboidratos (g)	69,23	65,54	73,81	66,75	56,54	66,37
Proteínas (g)	17,18	19,10	13,96	18,29	13,92	16,49
Lipídios (g)	10,36	8,14	8,88	8,13	8,43	8,79
Sódio (mg)	588,13	379,63	315,84	412,23	244,80	388,13

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

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



Refeição	2ª Feira 11/12/2023	3ª Feira 12/12/2023	4ª Feira 13/12/2023	5ª Feira 14/12/2023	6ª Feira 15/12/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Galinhada (arroz, sassami , cenoura, vagem e ervilha + Creme de milho	Macarronada com molho de carne moída e cenoura	Arroz branco + Carne suína em cubos com batata e cenoura+ Salada de repolho com cenoura	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha e pimentão + Feijão Preto + Laranja cortada em 4 partes	Arroz branco + Frango cubos em molho com mandioquinha salsa e cenoura + abacaxi	
KCAL/ Dia (Calorias)	432,40	396,42	363,31	389,52	478,74	412,08
Carboidratos (g)	57,91	60,52	61,92	61,99	66,52	61,77
Proteínas (g)	18,93	13,29	14,01	13,15	10,98	14,07
Lípidios (g)	12,96	10,42	6,52	9,08	17,98	11,39
Sódio (mg)	381,69	207,32	370,70	322,26	246,43	305,68

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



Refeição	2ª Feira 18/12/2023	3ª Feira 19/12/2023	4ª Feira 20/12/2023	5ª Feira 21/12/2023	6ª Feira 22/12/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	Risoto de carne suína com vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Carne cubo com batata e cenoura + Maçã			
KCAL/ Dia (Calorias)	528,75	368,67	487,95			461,79
Carboidratos (g)	80,90	58,54	84,37			74,6
Proteínas (g)	17,43	13,05	14,69			15,06
Lipídios (g)	14,73	8,40	10,54			11,22
Sódio (mg)	360,19	315,16	207,32			294,22

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: DEZEMBRO / 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 – 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