



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: DEZEMBRO / 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 com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h					Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h					Risoto de carne suína com cenoura, vagem, abobrinha + Feijão carioca	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h					Lanche com molho de pernil e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)					1648,33	1756,28
Carboidratos (g)					261,83	261,12
Proteínas (g)					68,79	68,47
Lipídios (g)					36,35	47,44
Sódio (mg)					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: DEZEMBRO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Abacaxi	Pêra	Laranja cortada em 4 partes	Goiaba	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	
KCAL/ Dia (Calorias)	1719,18	1788,62	1744,62	1850,35	1700,44	1760,64
Carboidratos (g)	264,63	265,67	265,85	283,22	253,31	266,54
Proteínas (g)	65,22	78,94	65,46	78,38	69,88	71,58
Lipídios (g)	42,42	43,21	44,62	42,83	44,82	43,58
Sódio (mg)	1908,30	1795,03	1729,16	1967,51	1445,88	1769,18

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: DEZEMBRO / 2023 (ESCOLA INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Biscoito tipo água e sal + Leite batido com cacau 100%	Abacaxi	Manga	Goiaba	Pêra	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Arroz branco + Frango cubos em molho com mandioquinha salsa e cenoura	
KCAL/ Dia (Calorias)	1894,92	1570,95	1402,14	1739,58	2040,60	1729,64
Carboidratos(g)	248,71	221,64	219,74	274,80	266,54	246,29
Proteínas (g)	84,15	59,79	52,83	62,37	56,83	63,19
Lipídios (g)	60,84	46,12	34,54	42,03	81,91	53,09
Sódio (mg)	1913,28	1172,02	1603,62	1665,06	1421,15	1555,03

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: **DEZEMBRO** / 2023 (ESCOLA INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Biscoito tipo doce tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Biscoito tipo água e sal + Leite batido com cacau 100%			
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h	Biscoito água e sal + Leite Batido com cacau 100%	Melão	Pera			
Almoço 11:05h às 12:05h	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			
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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			
KCAL/ Dia (Calorias)	1842,47	1574,66	1829,32			
Carboidratos(g)	277,15	225,53	274,54		259,07	
Proteínas (g)	59,10	64,16	66,60		63,29	
Lipídios (g)	54,13	43,23	51,63		49,66	
Sódio (mg)	1487,40	1703,10	1268,68		1486,39	

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: DEZEMBRO / 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