



## Cozinha Piloto

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

**CARDAPIO MÊS: DEZEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h					Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100%	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> 10:00h às 10:20h					Lanche com molho de pernil e cenoura + Suco de fruta em polpa	
<b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>					825,66	825,66
<b>Carboidratos (g)</b>					114,21	114,21
<b>Proteínas (g)</b>					32,56	32,56
<b>Lipídios (g)</b>					25,95	25,95
<b>Sódio (mg)</b>					894,48	894,48

**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: DEZEMBRO / 2023 (ESCOLA)**

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**

**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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h <b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h	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%	
<b>Intervalo-Manhã</b> 10:00h às 10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h	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 + <b>Salada de tomate</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + <b>Pêra</b>	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	745,78	756,75	784,62	801,26	761,94	770,07
<b>Carboidratos (g)</b>	108,78	106,05	120,12	120,58	112	113,51
<b>Proteínas (g)</b>	28,05	31,95	26,53	31,57	29	29,42
<b>Lipídios (g)</b>	20,97	21,25	21,48	20,73	21	21,09
<b>Sódio (mg)</b>	958,75	885,60	828,04	935,59	873,12	896,22

**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 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)**

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite	Pão francês com requeijão + Leite	Pão francês com manteiga + Leite	Pão francês com manteiga	Pão francês com manteiga + Leite	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h	batido com cacau 100%	batido com cacau 100%	batido com cacau 100%	+ Leite batido com cacau 100%	batido com cacau 100%	
<b>Intervalo- Manhã</b> 10:00h às 10:20h	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+	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha e pimentão + Feijão Preto +	Arroz branco + Frango cubos em molho com mandioquinha salsa e cenoura + abacaxi	
<b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h			<b>Salada de repolho com cenoura</b>	<b>Laranja cortada em 4 partes</b>		
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	789,55	747,12	715,58	785,65	824,66	772,51
<b>carboidratos (g)</b>	105,41	104,67	108,22	125,28	110,39	110,79
<b>Proteínas (g)</b>	32,04	25,86	26,58	24,55	24,37	26,68
<b>Lipídios (g)</b>	25,95	23,26	19,12	20,03	31,25	23,92
<b>Sódio (mg)</b>	894,48	719,52	882,90	802,00	752,98	810,38

**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)**

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**

**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
<b>Café da Manhã</b> 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%			
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> 10:00h às 10:20h	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 + <b>Maçã</b>			
<b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	882,04	708,14	845,10			811,76
<b>carboidratos (g)</b>	127,21	99,05	131,88			119,38
<b>Proteínas (g)</b>	30,03	25,90	27,80			27,91
<b>Lipídios (g)</b>	27,33	21,51	23,53			24,12
<b>Sódio (mg)</b>	872,39	821,12	720,11			804,54

**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.

### 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)**

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)**



### Cronograma do horário das refeições

<b>Escola Estadual Orminda</b>	Café da manhã 6:45h - 7h	Café da tarde 12:30h – 12:45h
	Merenda da manhã 10h – 10:20h	Merenda da Tarde 15:05h – 15:25h

### 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)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	800mg

\*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