



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)
E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 12/02/2024	3ª Feira 13/02/2024	4ª Feira 14/02/2024	5ª Feira 15/02/2024	6ª Feira 16/02/2024	Médi a
Jantar 20:30h às 20:45h	PONTO FACULTATIVO		QUARTA – FEIRA DE CINZAS	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Creme de milho + Melancia	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne suína e batata + Farofa fria (farinha biju, azeitona, palmito, cenoura ralada e ervilha)	
KCAL/ Dia (Calorias)				419,40	343,46	406,51
Carboidratos (g)				64,54	59,32	65
Proteínas (g)				14,09	15,71	16
Lipídios (g)				11,20	5,46	9
Sódio (mg)				341,26	343,46	314,91

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

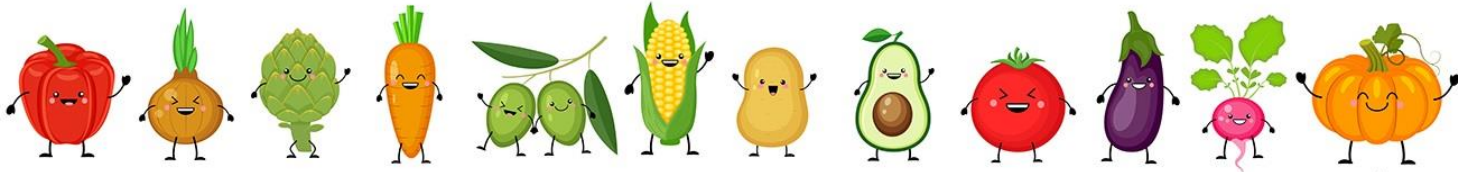
Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)
E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 19/02/2024	3ª Feira 20/02/2024	4ª Feira 21/02/2024	5ª Feira 22/02/2024	6ª Feira 23/02/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioca + Abacaxi	Arroz temperado carne isca, cenoura, abobrinha e vagem + Feijão carioca	Arroz Branco + Carne suína em cubos com batata e cenoura + Goiaba	Galinhada (arroz, frango, milho cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão preto Salada de couve	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco de natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	432,40	386,68	460,35	423,17	394,28	419,37
Carboidratos (g)	57,91	64,53	73,23	62,47	66,09	65
Proteínas (g)	18,93	16,90	15,96	14,26	15,14	16
Lipídios (g)	12,96	6,31	11,32	12,39	7,50	10
Sódio (mg)	381,69	369,31	205,26	223,47	394,28	317,25

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: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)
E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 26/02/2024	3ª Feira 27/02/2024	4ª Feira 28/02/2024	5ª Feira 29/02/2024	6ª Feira 01/03/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:45h	Galinhada com sassami, cenoura e vagem + Creme de milho	Arroz branco + Filé de tilápia com batata, cenoura e pimentões	Arroz temperado carne isca, cenoura, abobrinha e vagem+ Feijão Carioca + Salada de pepino com tomate	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis + Tangerina	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca + Pêra	
KCAL/ Dia (Calorias)	412,35	386,55	435,74	423,17	386,68	408,9
Carboidratos (g)	61,62	65,83	77,22	62,47	64,53	66,33
Proteínas (g)	14,15	17,45	17,50	14,26	16,90	16,05
Lípidios (g)	11,36	5,41	6,46	12,39	6,31	8,39
Sódio (mg)	357,60	246,16	377,23	223,47	369,31	314,75

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: FEVEREIRO / 2024 (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 – referencia 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