



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)**



Refeição	2ª Feira 05/02/2024	3ª Feira 06/02/2024	4ª Feira 07/02/2024	5ª Feira 08/02/2024	6ª Feira 09/02/2024	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite com mamão	Biscoito de polvilho + Leite batido com banana e aveia	Biscoito tipo água e sal + Leite com cacau 100%	
Intervalo- Manhã 9:20h às 9:40h	Melancia	Maçã	Abacaxi	Banana	Mamão	
Almoço 11:45h às 12:45h	Arroz branco + Strogonofe de carne bovina em tiras com azeitona, palmito e cenoura	Risoto de carne suína com seleta de legumes + Feijão carioca	Arroz branco + Frango em molho com batata e cabotiá	Arroz branco + Carne suína em molho com batata e cenoura + Salada de almeirão	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, e abobrinha + Feijão carioca	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	Torta com recheio de frango, cenoura, milho e ervilha + Laranja cortada em 4 partes	Arroz doce	
KCAL/ Dia (Calorias)	1293,4	1263,7	1165,1	1337,9	1282,8	1268,58
Carboidratos (g)	165,6	191,2	166,2	179,2	198,4	180,12
Proteínas (g)	49,3	49,6	42,0	44,9	53,9	47,94
Lipídios (g)	49,2	31,5	36,9	49,3	30,7	39,52
Sódio (mg)	1502,3	1686,0	1235,5	1182,7	1626,0	1446,5

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: **FEVEREIRO** / 2024 (ESCOLA INTEGRAL) E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)



Refeição	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	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	PONTO FACULTATIVO		QUARTA – FEIRA DE CINZAS	Pão francês com manteiga + + Leite com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100%	
Intervalo- Manhã 9:20h às 9:40h				Biscoito de polvilho + Leite com cacau 100%	Abacaxi	
Almoço 11:45h às 12:45h	PONTO FACULTATIVO		QUARTA – FEIRA DE CINZAS	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Creme de milho	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne suína e batata + Farofa fria (farinha biju, azeitona, palmito, cenoura ralada e ervilha)	
Intervalo- Tarde 14:30h às 14:50h				Lanche com recheio de pernil e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	
KCAL/ Dia (Calorias)				1595,8	1312,2	1454
Carboidratos (g)				215,7	193,4	204,55
Proteínas (g)				61,3	47,5	54,4
Lipídios (g)				53,7	39,5	46,6
Sódio (mg)				2064,9	1348,9	1706,9

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: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)**



Refeição	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
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 mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com Banana e aveia	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melão	Pêra	Banana	Goiaba	Laranja cortada em 4 partes	
Almoço 11:45h às 12:45h	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioca	Arroz temperado carne isca, cenoura, abobrinha e vagem + Feijão carioca	Arroz Branco + Carne suína em cubos com batata e cenoura	Galinhada (arroz, frango, milho cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão preto Salada de couve	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioquinha salsa e cenoura	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio de carne moída e cenoura	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	Torta com recheio de frango, cenoura, milho e ervilha + Maçã	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco de natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1271,7	1302,6	1228,7	1123,7	1325,0	1250,34
carboidratos (g)	171,3	180,8	172,3	188,5	206,8	183,94
Proteínas (g)	45,1	50,2	43,8	39,7	53,3	46,42
Lípidios (g)	46,0	43,4	40,3	25,1	30,5	37,06
Sódio (mg)	1371,9	1187,0	1089,8	906,0	1633,0	1237,54

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: **FEVEREIRO** / 2024 (ESCOLA INTEGRAL) E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)



Refeição	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
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 morango e banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melão	Melancia	Banana	Mamão	Maçã	
Almoço 11:45h às 12:45h	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	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	Torta com recheio de frango, milho e ervilha + Tangerina	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	Arroz doce	
KCAL/ Dia (Calorias)	1117,0	1199,0	1214,1	1201,0	1007,1	1147,64
carboidratos (g)	154,0	180,7	175,6	170,4	163,1	168,76
Proteínas (g)	39,9	51,3	47,0	60,4	37,5	47,22
Lipídios (g)	38,8	30,3	38,1	30,2	22,8	32,04
Sódio (mg)	1439,0	966,5	1253,5	1550,0	1031,3	1248,06

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: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)
E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)



Cronograma do horário das refeições		
Escola Dirce Dias	Café da Manhã - 6:45h às 7:00h	Almoço - 11:45h às 12:45h
	Intervalo da Manhã - 9:20h às 9:40h	Intervalo da Tarde - 14:30h às 14:50h

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Integral (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 – 187	29 - 43	32 – 45	1400
	11 - 15 anos	1656	228 - 269	41 – 62	46 – 64	1400

*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