



# Cozinha Piloto

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

**CARDAPIO MÊS: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)**

**E.M. Lucimara Cristina Villela Teixeira Menin –**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 05/02/2024</b>	<b>3ª Feira 06/02/2024</b>	<b>4ª Feira 07/02/2024</b>	<b>5ª Feira 08/02/2024</b>	<b>6ª Feira 09/02/2024</b>	<b>Média</b>
<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 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%	
<b>Intervalo- Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam. 15:10h-15:30h	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 cabotia + <b>Banana</b>	Arroz branco + Carne suína em molho com batata e cenoura + <b>Salada de almeirão</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, e abobrinha + Feijão carioca <b>Maçã</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	808,76	730,61	807,19	854,71	790,85	798,42
<b>Carboidratos (g)</b>	117,74	107,67	126,45	115,21	123,46	118
<b>Proteínas (g)</b>	29,13	30,02	27,89	24,12	26,28	27
<b>Lipídios (g)</b>	24,27	19,06	21,14	31,86	21,44	24
<b>Sódio (mg)</b>	792,35	901,83	757,00	771,45	790,85	810,25

**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 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)**

**E.M. Lucimara Cristina Villela Teixeira Menin –**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 12/02/2024</b>	<b>3ª Feira 13/02/2024</b>	<b>4ª Feira 14/02/2024</b>	<b>5ª Feira 15/02/2024</b>	<b>6ª Feira 16/02/2024</b>	<b>Média</b>
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h <b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>CARNAVAL</b> 	<b>QUARTA – FEIRA DE CINZAS</b>	Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100%	
<b>Intervalo-Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam.15:10h-15:30h				Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Creme de milho + <b>Melancia</b>	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne suína e batata + <b>Farofa fria</b> (farinha biju, azeitona, palmito, cenoura ralada e ervilha)	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>						815,52
<b>carboidratos (g)</b>				127,82	92,24	112
<b>Proteínas (g)</b>				25,49	27,03	28
<b>Lipídios (g)</b>				22,15	25,32	23
<b>Sódio (mg)</b>				821,00	688,27	818,17

**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)**

**E.M. Lucimara Cristina Villela Teixeira Menin –**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 19/02/2024</b>	<b>3ª Feira 20/02/2024</b>	<b>4ª Feira 21/02/2024</b>	<b>5ª Feira 22/02/2024</b>	<b>6ª Feira 23/02/2024</b>	<b>Média</b>
<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 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%	
<b>Intervalo- Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam. 15:10h-15:30h	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioca + <b>Abacaxi</b>	Arroz temperado carne isca, cenoura, abobrinha e vagem + Feijão carioca	Arroz Branco + Carne suína em cubos com batata e cenoura + <b>Goiaba</b>	Galinhada (arroz, frango, milho cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão preto <b>Salada de couve</b>	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco de natural de fruta em polpa	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	789,55	726,99	812,32	775,43	751,43	771,14
<b>carboidratos (g)</b>	105,41	106,96	119,42	108,78	113,60	111
<b>Proteínas (g)</b>	32,04	29,74	28,53	26,83	28,25	29
<b>Lipídios (g)</b>	25,95	19,18	23,92	24,99	20,49	23
<b>Sódio (mg)</b>	894,48	875,28	717,55	735,67	751,43	828,45

**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)**

**E.M. Lucimara Cristina Villela Teixeira Menin –**

**Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 26/02/2024</b>	<b>3ª Feira 27/02/2024</b>	<b>4ª Feira 28/02/2024</b>	<b>5ª Feira 29/02/2024</b>	<b>6ª Feira 01/03/2024</b>	<b>Média</b>
<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 francês com requeijão + Leite batido com abacate	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo-Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam.15:10h-15:30h	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 + <b>Salada de pepino com tomate</b>	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis + <b>Tangerina</b>	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca + <b>Pêra</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	764,77	726,02	792,88	819,00	773,16	775,17
<b>carboidratos (g)</b>	107,80	106,34	124,73	104,17	117,92	112
<b>Proteínas (g)</b>	26,73	30,29	30,62	36,78	26,84	30
<b>Lipídios (g)</b>	23,96	18,52	19,46	26,86	21,51	22
<b>Sódio (mg)</b>	869,80	752,13	890,02	795,94	773,16	827,30

**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)**

**E.M. Lucimara Cristina Villela Teixeira Menin –  
Ensino INFANTIL (4 a 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)**



Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Lucimara</b>	Café da manhã – 7h	Café da tarde – 12:50h
	Merenda da manhã 8:50h -9:20h – Ensino Infantil 9:20h – 10:20h – Ensino Fundamental	Merenda da Tarde 14:50h – 15:10h – Ensino Infantil 14:50h - 15:30h - Ensino Fundamental

### 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)
Ensino Infantil	4- 5 anos	405	56-66	10 – 15	11-16	800
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68-80	12-18	14-19	800
	11 - 15 anos	710	98-115	18-27	20-28	800

\*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