



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

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



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 Café da Tarde 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%	
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h	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 + Banana	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 Maçã	
KCAL/ Dia (Calorias)	808,76	730,61	807,19	854,71	790,85	798,42
Carboidratos (g)	117,74	107,67	126,45	115,21	123,46	118
Proteínas (g)	29,13	30,02	27,89	24,12	26,28	27
Lipídios (g)	24,27	19,06	21,14	31,86	21,44	24
Sódio (mg)	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. Waldomiro Ferreira Fraga –

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



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%	
Café da Tarde 12:30h às 12:45h						
Intervalo- Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h						
Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h				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)				815,52	688,27	766,58
Carboidratos (g)				127,82	92,24	112
Proteínas (g)				25,49	27,03	28
Lipídios (g)				22,15	25,32	23
Sódio (mg)				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. Waldomiro Ferreira Fraga –

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

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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h Café da Tarde 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%
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h	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)	789,55	726,99	812,32	775,43	751,43
carboidratos (g)	105,41	106,96	119,42	108,78	113,60
Proteínas (g)	32,04	29,74	28,53	26,83	28,25
Lipídios (g)	25,95	19,18	23,92	24,99	20,49
Sódio (mg)	894,48	875,28	717,55	735,67	751,43

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. Waldomiro Ferreira Fraga –

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



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 Café da Tarde 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%	
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam. 9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam. 15:05h - 15:50h	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)	764,77	726,02	792,88	819,00	773,16	775,17
carboidratos (g)	107,80	106,34	124,73	104,17	117,92	112
Proteínas (g)	26,73	30,29	30,62	36,78	26,84	30
Lipídios (g)	23,96	18,52	19,46	26,86	21,51	22
Sódio (mg)	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. Waldomiro Ferreira Fraga –

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



Cronograma do horário das refeições		
Escola Waldomiro	Café da manhã – 7h	Café da tarde – 13h
	Merenda da manhã 9h – 9:20h – Ensino Infantil 9:25h - 10:30h – Ensino Fundamental	Merenda da Tarde 14:40h -15:00h – Ensino Infantil 15:05h – 15:50h - 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