



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: **FEVEREIRO** / 2024 (ESCOLA INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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	CARNAVAL 	QUARTA – FEIRA DE CINZAS	Pão francês com manteiga + + Leite com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:00h às 9:15h				Biscoito de polvilho + Leite com cacau 100%	Melancia	
Almoço 11:05h às 12:05h				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)	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h				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)	
KCAL/ Dia (Calorias)				1766,92	1555,04	1706,89
Carboidratos (g)				280,20	238,73	259
Proteínas (g)				63,89	69,91	68
Lipídios (g)				43,04	36,72	43
Sódio (mg)				1675,58	1555,04	1677,08

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.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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 9:00h às 9:15h	Pêra	Melão	Banana	Maçã	Laranja cortada em 4 partes	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioquinha salsa e cenoura	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Lanche com molho de carne moída e cenoura + Suco de natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia(Calorias)	1876,64	1631,14	1854,18	1696,62	1657,18	1743,15
Carboidratos(g)	239,31	253,82	268,30	234,76	251,00	249
Proteínas (g)	87,82	69,85	72,99	65,13	65,75	72
Lipídios (g)	61,43	36,22	53,07	52,66	42,27	49
Sódio (mg)	1965,20	1717,97	1258,71	1282,97	1657,18	1636,82

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.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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 9:00h às 9:15h	Melão	Melancia	Banana	Mamão	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	
KCAL/ Dia (Calorias)	1840,23	1687,97	1789,53	2083,26	1758,51	1831,90
Carboidratos(g)	259,37	264,45	290,47	255,85	271,27	268
Proteínas (g)	69,41	73,80	72,86	109,74	65,44	78
Lipídios (g)	55,97	34,94	37,98	65,83	44,84	48
Sódio (mg)	1899,45	1405,78	1780,08	1586,57	1758,51	1680,38

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: **FEVEREIRO** / 2024 (ESCOLA INTEGRAL) E.E. Domingos Paro - Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda	
Escola Estadual Domingos Paro	Café da manhã – 6:45h - 7h Intervalo da manhã – 9:00h – 9:15h Almoço – 11:05h – 12:05h Intervalo Tarde 14:45 as 15hrs

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE						
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1050	170,5g	32,6g	26,3g	1400mg
	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	1400mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	1400mg

*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