



Cozinha Piloto


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

CARDAPIO MÊS: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)

E.E. Maurício Montecchi -

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 Café da Tarde 12:30h às 12:45h	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 10:00h às 10:20h Intervalo- Tarde 15:05h às 15:25h				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)				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)

E.E. Maurício Montecchi -

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 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 10:00h às 10:20h Intervalo- Tarde 15:05h às 15:25h	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	
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)

E.E. Maurício Montecchi -

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 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 morango e banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo- Manhã 10:00h às 10:20h Intervalo- Tarde 15:05h às 15:25h	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)	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
Lípidios (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)

E.E. Maurício Montecchi -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



Cronograma do horário das refeições		
Escola Maurício Montecchi	Café da manhã 6:45h - 7h	Café da tarde 12:30h – 12:45h
	Merenda da manhã 10h – 10:20h	Merenda da Tarde 15:05h – 15:25h

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)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	800mg

*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