



# Cozinha Piloto

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

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

E.E. Orminda Guimarães Cotrin -

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
<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>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> 10:00h às 10:20h  <b>Intervalo- Tarde</b> 15:05h às 15:25h				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>						1766,92
<b>Carboidratos (g)</b>				280,20	238,73	259
<b>Proteínas (g)</b>				63,89	69,91	68
<b>Lípidios (g)</b>				43,04	36,72	43
<b>Sódio (mg)</b>				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. Orminda Guimarães Cotrin -**

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



<b>Refeição</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> 10:00h às 10:20h <b>Intervalo- Tarde</b> 15:05h às 15:25h	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>	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioquinha salsa e cenoura	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1876,64	1631,14	1854,18	1696,62	1657,18	1743,15
<b>carboidratos (g)</b>	239,31	253,82	268,30	234,76	251,00	249
<b>Proteínas (g)</b>	87,82	69,85	72,99	65,13	65,75	72
<b>Lipídios (g)</b>	61,43	36,22	53,07	52,66	42,27	49
<b>Sódio (mg)</b>	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. Orminda Guimarães Cotrin -**

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



<b>Refeição</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 morango e banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo- Manhã</b> 10:00h às 10:20h <b>Intervalo- Tarde</b> 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 + <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>	1840,23	1687,97	1789,53	2083,26	1758,51	1831,90
<b>carboidratos (g)</b>	259,37	264,45	290,47	255,85	271,27	268
<b>Proteínas (g)</b>	69,41	73,80	72,86	109,74	65,44	78
<b>Lipídios (g)</b>	55,97	34,94	37,98	65,83	44,84	48
<b>Sódio (mg)</b>	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. Orminda Guimarães Cotrin -  
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)**



### Cronograma do horário das refeições

<b>Escola Estadual Orminda</b>	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