



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: **MARÇO** / 2024 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	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
Jantar 20:30h às 20:50h					Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca + Pêra	
KCAL/ Dia (Calorias)					433,70	433,70
Carboidratos (g)					75,95	75,95
Proteínas (g)					13,16	13,16
Lipídios (g)					8,44	8,44
Sódio (mg)					433,70	433,70

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

CARDÁPIO MÊS: **MARÇO** / 2024 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 04/03/2024	3ª Feira 05/03/2024	4ª Feira 06/03/2024	5ª Feira 07/03/2024	6ª Feira 08/03/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Arroz branco + Polenta com molho de carne bovina moída, cenoura e azeitona	Arroz branco + Carne suína com batata e cenoura	Arroz com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha e vagem + Feijão preto+ Melão	Arroz branco+ Carne em cubos com batata e cenoura+ Mamão	Arroz colorido com seleta de legumes + Cassulê (feijão branco, batata, frango e carne suína) + Salada de Couve	
KCAL/ Dia (Calorias)	368,4	406,2	370,0	414,8	421,5	396,2
Carboidratos (g)	59,3	60,2	58,8	62,0	77,4	63,5
Proteínas (g)	14,6	14,9	15,3	13,6	18,4	15,4
Lipídios (g)	7,4	10,9	7,7	11,8	4,6	8,5
Sódio (mg)	375,6	205,3	352,8	218,2	67,3	323,0

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

CARDÁPIO MÊS: **MARÇO** / 2024 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 11/03/2024	3ª Feira 12/03/2024	4ª Feira 13/03/2024	5ª Feira 14/03/2024	6ª Feira 15/03/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Creme de milho	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Arroz branco + Frango em cubos com mandioquin a salsa e cenoura + Goiaba	Risoto de carne suína com vagem e cenoura+ feijão carioca + Salada de almeirão	Macarronada com molho de carne moída, cenoura e brócolis + Maçã	
KCAL/ Dia (Calorias)	496,9	456,5	432,4	418,6	451,9	451,3
Carboidratos (g)	79,7	57,4	73,8	66,8	75,7	70,7
Proteínas (g)	16,5	24,0	14,0	18,3	13,6	17,3
Lipídios (g)	12,0	13,4	8,9	8,1	10,4	10,6
Sódio (mg)	314,5	276,7	315,8	412,2	116,9	305,3

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 pode 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

CARDÁPIO MÊS: **MARÇO** / 2024 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 18/03/2024	3ª Feira 19/03/2024	4ª Feira 20/03/2024	5ª Feira 21/03/2024	6ª Feira 22/03/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Arroz branco + Strogonofe de carne em tiras, com cenoura, palmito, azeitonas	Galinhada (arroz, frango, cenoura, vagem e milho) + Feijão carioca	Arroz branco + Carne suína com batata e cenoura + Banana	Risoto de carne em moída com cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão carioca + Salada de tomate	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, abobrinha, chuchu, cabotiá + Tangerina	
KCAL/ Dia (Calorias)	452,0	463,7	434,9	429,8	450,6	446,2
Carboidratos (g)	57,9	68,6	76,6	68,4	73,5	69,0
Proteínas (g)	25,0	31,9	18,0	18,6	14,4	21,6
Lipídios (g)	12,1	5,8	6,3	8,5	10,9	8,7
Sódio (mg)	397,6	646,7	399,1	417,9	191,9	413,7

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 pode 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

CARDÁPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)
E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 25/03/2024	3ª Feira 26/03/2024	4ª Feira 27/03/2024	5ª Feira 28/03/2024	6ª Feira 29/03/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Arroz branco + Frango sassami em cubos com mandioca e cabotiá + Melancia	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha e vagem + Feijão carioca + Salada de repolho	Arroz branco + Filé de tilápia em molho com batata, cenoura e pimentões + Abacaxi	Lanche de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	FERIADO	
KCAL/ Dia (Calorias)	406,2	417,4	375,7	337,7		384,3
Carboidratos (g)	60,2	70,6	62,8	57,4		52,3
Proteínas (g)	14,9	14,5	14,1	15,7		11,9
Lípidios (g)	10,9	8,5	7,3	5,3		7,1
Sódio (mg)	205,3	244,8	427,9	121,3		155,7

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 pode 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

CARDÁPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)
E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Cronograma do horário das refeições	
Escola Estadual Domingos Paro	Merenda da Noite 20:30h – 20:50h - EJA

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia/Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg

*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 – referencia 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