



## Cozinha Piloto

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

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

**E.E. Maurício Montecchi - 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  21:15h às 21:30h					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: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)**

**E.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 04/03/2024</b>	<b>3ª Feira 05/03/2024</b>	<b>4ª Feira 06/03/2024</b>	<b>5ª Feira 07/03/2024</b>	<b>6ª Feira 08/03/2023</b>	<b>Média</b>
<b>Jantar</b>  21:15h às 21:30h	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+ <b>Mamão</b>	Arroz colorido com seleta de legumes + Cassulê (feijão branco, batata, frango e carne suína) + <b>Salada de Couve</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	368,4	406,2	370,0	414,8	421,5	396,2
<b>Carboidratos (g)</b>	59,3	60,2	58,8	62,0	77,4	63,5
<b>Proteínas (g)</b>	14,6	14,9	15,3	13,6	18,4	15,4
<b>Lipídios (g)</b>	7,4	10,9	7,7	11,8	4,6	8,5
<b>Sódio (mg)</b>	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: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)**

**E.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 11/03/2024</b>	<b>3ª Feira 12/03/2024</b>	<b>4ª Feira 13/03/2024</b>	<b>5ª Feira 14/03/2024</b>	<b>6ª Feira 15/03/2024</b>	<b>Média</b>
<b>Jantar</b>  21:15h às 21:30h	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 + <b>Goiaba</b>	Risoto de carne suína com vagem e cenoura+ feijão carioca + <b>Salada de almeirão</b>	Macarronada com molho de carne moída, cenoura e brócolis + <b>Maçã</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	496,9	456,5	432,4	418,6	451,9	451,3
<b>Carboidratos (g)</b>	79,7	57,4	73,8	66,8	75,7	70,7
<b>Proteínas (g)</b>	16,5	24,0	14,0	18,3	13,6	17,3
<b>Lipídios (g)</b>	12,0	13,4	8,9	8,1	10,4	10,6
<b>Sódio (mg)</b>	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: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)**

**E.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 18/03/2024</b>	<b>3ª Feira 19/03/2024</b>	<b>4ª Feira 20/03/2024</b>	<b>5ª Feira 21/03/2024</b>	<b>6ª Feira 22/03/2024</b>	<b>Média</b>
<b>Jantar</b>  21:15h às 21:30h	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 + <b>Banana</b>	Risoto de carne em moída com cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão carioca + <b>Salada de tomate</b>	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, abobrinha, chuchu, cabotiá + <b>Tangerina</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	452,0	463,7	434,9	429,8	450,6	446,2
<b>Carboidratos (g)</b>	57,9	68,6	76,6	68,4	73,5	69,0
<b>Proteínas (g)</b>	25,0	31,9	18,0	18,6	14,4	21,6
<b>Lipídios (g)</b>	12,1	5,8	6,3	8,5	10,9	8,7
<b>Sódio (mg)</b>	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: FEVEREIRO / 2024 (ESCOLA)**

**E.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 25/03/2024</b>	<b>3ª Feira 26/03/2024</b>	<b>4ª Feira 27/03/2024</b>	<b>5ª Feira 28/03/2024</b>	<b>6ª Feira 29/03/2023</b>	<b>Média</b>
<b>Jantar</b>  21:15h às 21:30h	Arroz branco + Frango sassami em cubos com mandioca e cabotiá + <b>Melancia</b>	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha e vagem + Feijão carioca + <b>Salada de repolho</b>	Arroz branco + Filé de tilápia em molho com batata, cenoura e pimentões + <b>Abacaxi</b>	Lanche de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	<b>FERIADO</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	406,2	417,4	375,7	337,7		384,3
<b>Carboidratos (g)</b>	60,2	70,6	62,8	57,4		52,3
<b>Proteínas (g)</b>	14,9	14,5	14,1	15,7		11,9
<b>Lípidios (g)</b>	10,9	8,5	7,3	5,3		7,1
<b>Sódio (mg)</b>	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: **FEVEREIRO** / 2024 (ESCOLA)

**E.E. Maurício Montecchi - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)**



Cronograma do horário das refeições	
<b>Escola Estadual Maurício Montecchi</b>	Merenda da Noite 21:15h – 21:30h – 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