



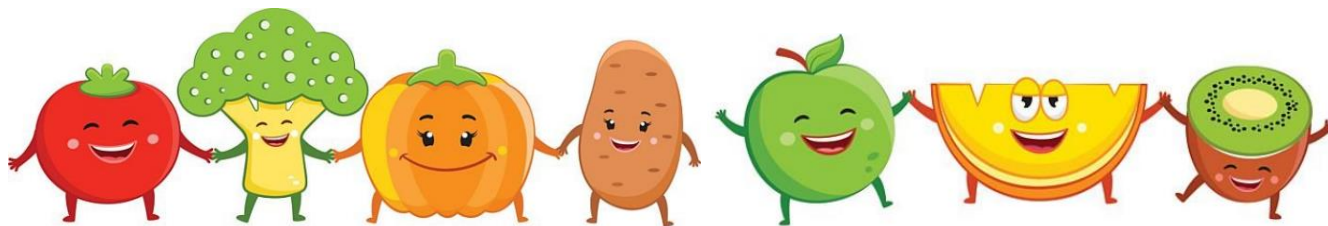
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.M. Profª Dirce da Silva Dias –

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h					Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h					Maçã	
Almoço 11:45h às 12:45h					Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h					Arroz doce	
KCAL/ Dia (Calorias)					1007,1	1147,64
Carboidratos (g)					163,1	168,76
Proteínas (g)					37,5	47,22
Lipídios (g)					22,8	32,04
Sódio (mg)					1031,3	1248,06

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



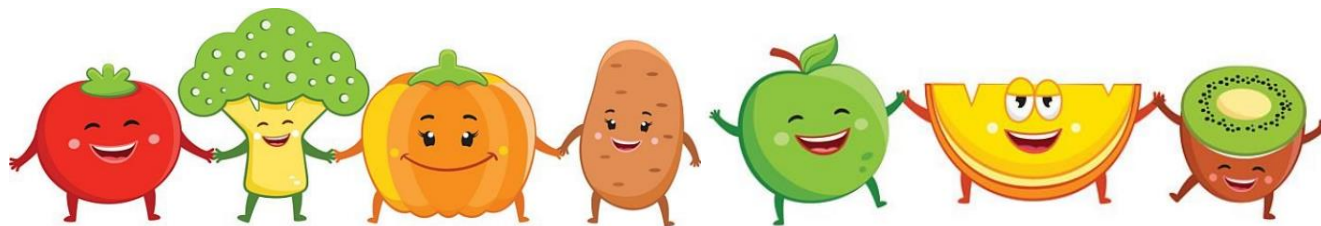
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.M. Profª Dirce da Silva Dias –

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 maçã	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã	
Almoço 11:45h às 12:45h	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	Arroz branco+ Carne em cubos com batata e cenoura	Arroz colorido com seleta de legumes + Cassulê (feijão branco, batata, frango e carne suína) + Salada de Couve	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Arroz doce	Biscoito de Polvilho + leite batido com cacau 100 %	Torta com recheio de carne, cenoura, milho e ervilha + Laranja cortada em 4 partes	Lanche com recheio de pernil e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1173,6	1124,6	974,6	1099,5	1132,8	1101,0
Carboidratos (g)	158,6	143,8	165,6	154,5	181,1	160,7
Proteínas (g)	37,7	39,2	34,0	40,2	43,0	38,8
Lipídios (g)	44,5	42,9	20,1	37,2	27,0	34,3
Sódio (mg)	1284,8	1062,4	944,8	1174,1	1145,9	1122,4

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: MARÇO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.M. Profª Dirce da Silva Dias –

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com morango	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melancia	Melão	Abacaxi	Banana	Laranja cortada em 4 partes	
Almoço 11:45h às 12:45h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e vagem) + Creme de milho	Arroz branco + Costela bovina com mandioca	Arroz branco + Frango em cubos com mandioquinha salsa e cenoura	Risoto de carne suína com vagem e cenoura+ feijão carioca + Salada de almeirão	Macarronada com molho de carne moída, cenoura e brócolis	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Arroz doce	Torta com recheio de frango, cenoura, milho e ervilha + Goiaba	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	Lanche com molho de frango e cenoura + Suco de natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1103,0	1034,1	1195,7	1170,7	1174,7	1135,6
carboidratos (g)	147,8	152,7	162,9	173,1	186,4	164,6
Proteínas (g)	39,9	28,1	39,6	44,9	53,7	41,2
Lipídios (g)	40,2	33,1	43,8	34,8	23,7	35,1
Sódio (mg)	1387,8	806,1	1149,9	1204,2	1386,6	1186,9

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.

CARDAPIO 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



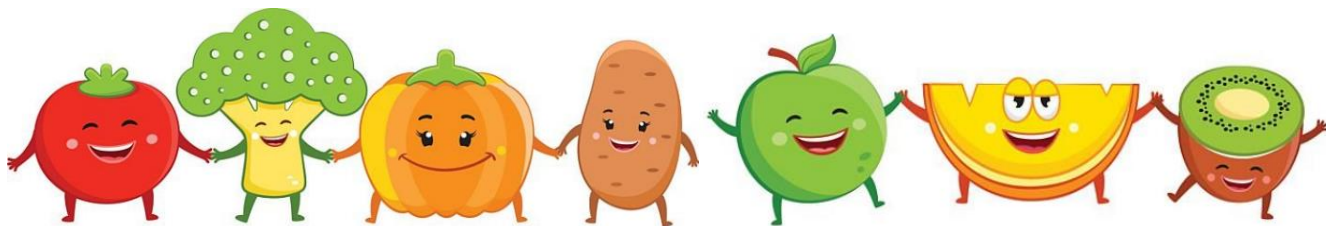
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.M. Profª Dirce da Silva Dias –

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Pêra	Mamão	Goiaba	Melão	Maçã	
Almoço 11:45h às 12:45h	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	Risoto de carne em moída com cenoura, abobrinha e ervilha + Feijão carioca + Salada de tomate	Arroz branco + Costela Bovina com mandioca + Banana	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	Arroz doce	Torta com recheio de frango, milho e ervilha + Tangerina	Lanche com recheio de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1187,7	1085,2	1045,0	1102,6	1027,1	1089,5
carboidratos (g)	152,4	154,7	172,0	152,0	158,3	157,9
Proteínas (g)	43,9	42,9	32,7	45,3	45,4	42,0
Lipídios (g)	45,9	32,5	25,5	35,5	24,8	32,8
Sódio (mg)	1393,9	1077,2	749,4	1189,1	945,2	1070,9

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: MARÇO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.M. Profª Dirce da Silva Dias –

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 maçã com banana	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	FERIADO	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Abacaxi	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Banana	Mamão	FERIADO	
Almoço 11:45h às 12:45h	Arroz branco + Frango sassami em cubos com mandioca e cabotiá	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	Macarronada com molho de carne moída, brócolis e cenoura	FERIADO	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Torta com recheio de frango, requeijão, cenoura, ervilha e milho + Suco de fruta em polpa	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Lanche de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	FERIADO	
KCAL/ Dia (Calorias)	937,2	1131,3	1195,1	989,0		1063,1
carboidratos (g)	152,6	149,3	198,9	143,4		120,7
Proteínas (g)	30,3	42,1	45,1	38,0		31,2
Lípidios (g)	23,0	39,5	25,4	31,6		23,8
Sódio (mg)	871,7	1268,1	1268,2	763,8		769,8

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.

CARDAPIO 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



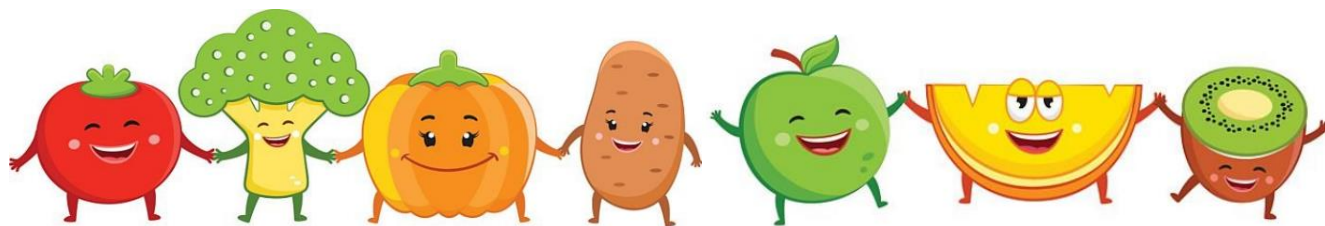
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.M. Profª Dirce da Silva Dias –

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)



Cronograma do horário das refeições		
Escola Dirce Dias	Café da Manhã - 6:45h às 7:00h	Almoço - 11:45h às 12:45h
	Intervalo da Manhã - 9:20h às 9:40h	Intervalo da Tarde - 14:30h às 14:50h

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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

Para Alunos de Período Integral (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 – 187	29 - 43	32 – 45	1400
	11 - 15 anos	1656	228 - 269	41 – 62	46 – 64	1400

*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