



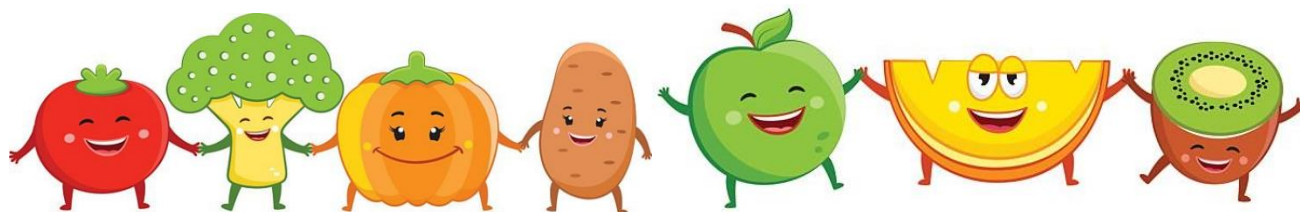
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| 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 | 2ª Feira 26/02/2024 |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---|------------------------|
| 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% | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h-15:50h | | | | | Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca + Pêra | |
| KCAL/ Dia (Calorias) | | | | | 773,16 | |
| Carboidratos (g) | | | | | 117,92 | |
| Proteínas (g) | | | | | 26,84 | |
| Lipídios (g) | | | | | 21,51 | |
| Sódio (mg) | | | | | 773,16 | |

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)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| Refeição | 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 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 banana e maçã | Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h-15:50h | 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) | 714,3 | 756,9 | 722,2 | 766,8 | 767,4 | 745,52 |
| Carboidratos (g) | 103,2 | 104,4 | 105,2 | 108,1 | 121,3 | 108,44 |
| Proteínas (g) | 28,0 | 27,4 | 27,9 | 26,1 | 31,8 | 28,24 |
| Lipídios (g) | 20,6 | 23,7 | 20,3 | 24,4 | 17,9 | 21,38 |
| Sódio (mg) | 882,2 | 717,5 | 865,0 | 730,5 | 232,4 | 685,52 |

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



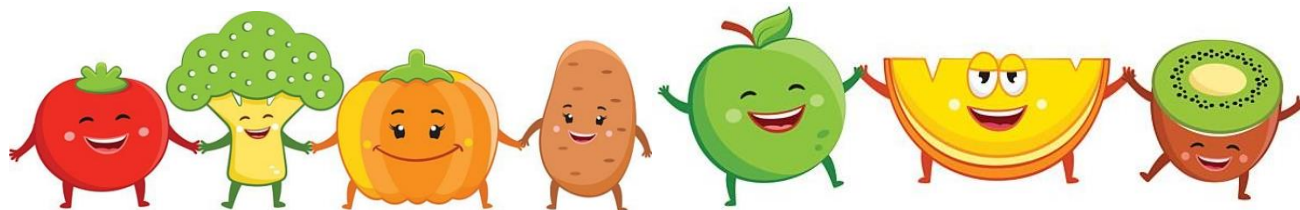
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| Refeição | 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 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 banana | Pão francês com manteiga + Leite batido com morango | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h- 15:50h | 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 + 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) | 854,0 | 796,0 | 774,4 | 770,6 | 809,1 | 800,8 |
| Carboidratos (g) | 127,2 | 97,9 | 116,5 | 112,9 | 123,2 | 115,5 |
| Proteínas (g) | 29,6 | 36,8 | 26,8 | 30,9 | 26,7 | 30,2 |
| Lipídios (g) | 25,0 | 26,5 | 21,8 | 20,7 | 23,4 | 23,5 |
| Sódio (mg) | 827,3 | 782,6 | 821,8 | 924,5 | 279,5 | 815,3 |

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 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



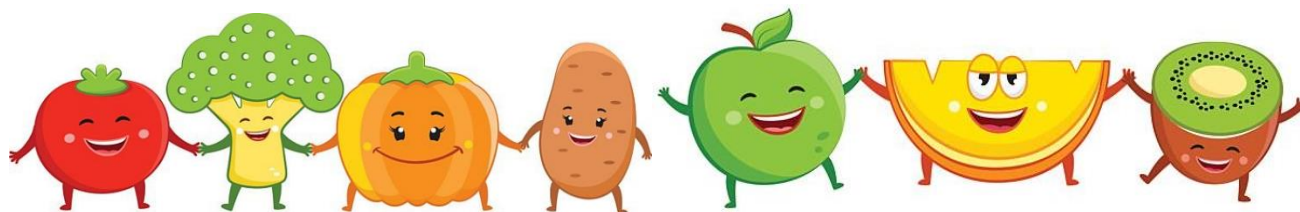
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| Refeição | 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 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 banana | Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão | Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100% | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h- 15:50h | 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) | 809,1 | 814,4 | 788,2 | 781,8 | 796,5 | 798,0 |
| Carboidratos (g) | 105,4 | 112,7 | 122,9 | 114,5 | 117,4 | 114,6 |
| Proteínas (g) | 38,1 | 44,5 | 30,6 | 31,1 | 27,8 | 34,4 |
| Lipídios (g) | 25,1 | 18,6 | 18,9 | 21,1 | 24,1 | 21,6 |
| Sódio (mg) | 910,3 | 1158,9 | 911,3 | 930,2 | 357,1 | 924,9 |

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



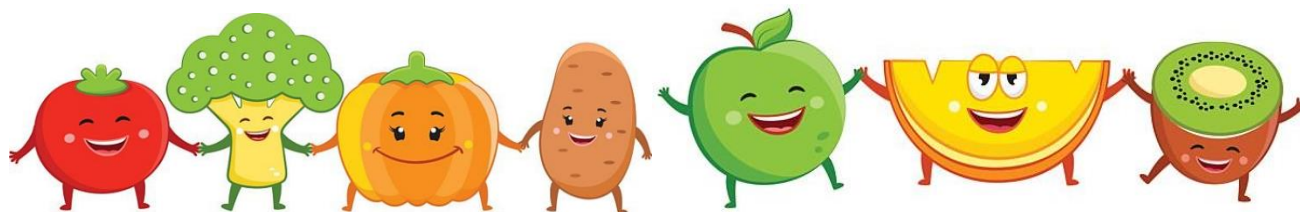
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| Refeição | 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 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 maçã com banana | Bolo simples + Leite batido com cacau 100% | FERIADO | |
| Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h -10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h -15:00h Fundam.15:05h- 15:50h | Arroz branco + Frango sassami em cubos com mandioca e cabotia + 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) | 763,3 | 768,1 | 729,0 | 721,5 | | 745,5 |
| Carboidratos (g) | 107,7 | 114,7 | 109,1 | 106,1 | | 80,4 |
| Proteínas (g) | 28,0 | 27,1 | 26,7 | 25,3 | | 18,9 |
| Lipídios (g) | 23,9 | 21,4 | 19,9 | 23,2 | | 15,9 |
| Sódio (mg) | 718,0 | 757,0 | 940,1 | 587,7 | | 454,0 |

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



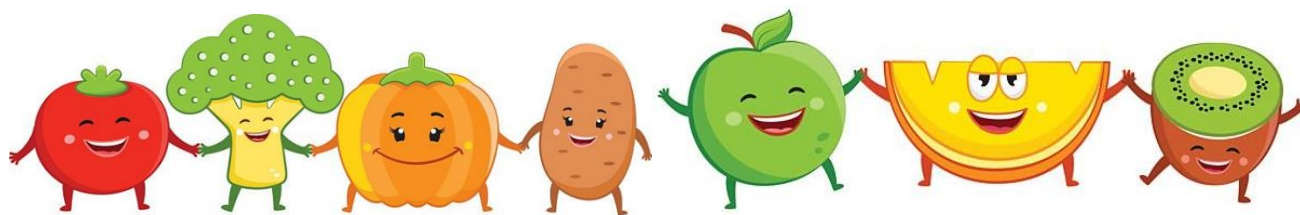
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



| Cronograma do horário das refeições | | |
|-------------------------------------|---|--|
| Escola Waldomiro | Café da manhã – 7h | Café da tarde – 13h |
| | Merenda da manhã 9h – 9:20h – Ensino Infantil 9:25h - 10:30h – Ensino Fundamental | Merenda da Tarde 14:40h -15:00h – Ensino Infantil 15:05h – 15:50h - Ensino Fundamental |

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) |
|--------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|------------|
| Ensino Infantil | 4- 5 anos | 405 | 56-66 | 10 – 15 | 11-16 | 800 |
| Ensino Fundamental | 6 - 10 anos | 493 | 68-80 | 12-18 | 14-19 | 800 |
| | 11 - 15 anos | 710 | 98-115 | 18-27 | 20-28 | 800 |

*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