



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

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



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	Média
Café da Manhã 6:50h às 7:00h					Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:15h às 9:45h					Maçã	
Almoço 12:00h às 13:00h					Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca + Pêra	
Intervalo Tarde 15:15h às 15:30h					Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca	
KCAL/ Dia(Calorias)					1758,51	1758,51
Carboidratos(g)					271,27	271,27
Proteínas (g)					65,44	65,44
Lipídios (g)					44,84	44,84
Sódio (mg)					1758,51	1758,51

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.E. Domingos Paro -

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



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	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 9:00h às 9:15h	Melancia	Abacaxi	Banana	Pêra	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	
KCAL/ Dia (Calorias)	1715,7	1800,1	1660,9	1820,5	1509,6	1701,4
Carboidratos(g)	263,0	247,3	249,5	260,3	239,6	251,9
Proteínas (g)	66,3	72,4	66,2	66,3	68,0	67,8
Lipídios (g)	43,3	54,3	43,2	55,0	31,2	45,4
Sódio (mg)	1902,8	1286,8	1817,5	1316,9	404,4	1644,4

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.E. Domingos Paro -

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



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	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 9:00h às 9:15h	Melancia	Melão	Abacaxi	Banana	Laranja cortada em 4 partes	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	
KCAL/ Dia (Calorias)	1884,0	1986,9	1762,9	1899,1	1846,5	1875,9
Carboidratos(g)	291,4	231,6	270,1	298,6	274,1	273,2
Proteínas (g)	62,3	108,8	65,1	78,8	67,0	76,4
Lipídios (g)	51,4	64,6	45,1	42,0	52,9	51,2
Sódio (mg)	1464,7	1577,4	1723,9	1949,4	699,4	1602,3

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

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



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	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 9:00h às 9:15h	Pêra	Mamão	Goiaba	Melão	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	Arroz branco + Costela bovina com mandioca + Tangerina	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, abobrinha, chuchu, cabotiá	
KCAL/ Dia (Calorias)	1959,5	1522,8	1787,2	1807,3	1803,7	1776,1
Carboidratos(g)	246,0	218,0	282,6	277,9	266,5	258,2
Proteínas (g)	106,9	87,4	75,2	76,5	65,1	82,2
Lipídios (g)	57,7	30,5	37,8	41,7	52,4	44,0
Sódio (mg)	1971,4	2029,7	1915,8	1890,7	732,0	1815,0

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

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



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	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 9:00h às 9:15h	Abacaxi	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Banana	Mamão		
Almoço 11:05h às 12:05h	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	Macarronada com molho de carne moída, brócolis e cenoura	FERIADO	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Lanche de carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa		
KCAL/ Dia (Calorias)	1806,5	1744,1	1747,0	1516,9		1703,6
Carboidratos(g)	251,7	262,3	266,0	222,6		162,0
Proteínas (g)	73,0	69,6	65,0	44,3		40,2
Lipídios (g)	54,5	44,7	45,4	51,7		32,4
Sódio (mg)	1298,9	1445,0	2302,3	980,9		786,4

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.E. Domingos Paro -

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

Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda	
Escola Estadual Domingos Paro	Café da manhã – 6:50h - 7h Intervalo da manhã – 9:15h – 9:45h Almoço – 12:00h – 13:00h Intervalo Tarde 15:15h – 15:30h

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA						
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*						
Para Alunos de Período Parcial (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias						
Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1050	170,5g	32,6g	26,3g	1400mg
	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	1400mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	1400mg

*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