



# Cozinha Piloto

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

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

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**

**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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h  <b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h					Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo- Manhã</b> 9:15h às 9:35h  <b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h					Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha, vagem + Feijão carioca + <b>Pêra</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>					773,16	775,17
<b>carboidratos (g)</b>					117,92	112
<b>Proteínas (g)</b>					26,84	30
<b>Lipídios (g)</b>					21,51	22
<b>Sódio (mg)</b>					773,16	827,30

**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



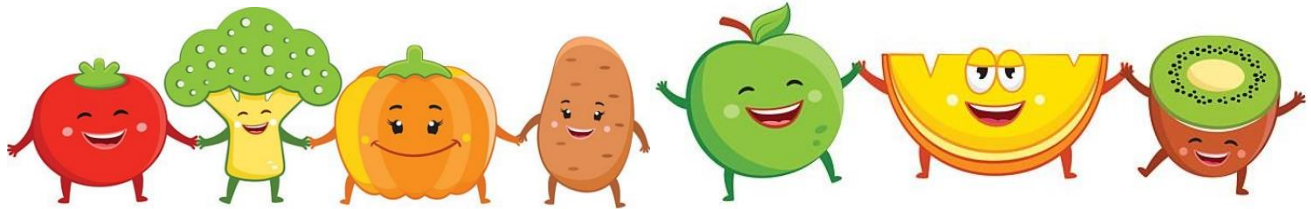
# Cozinha Piloto

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

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

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**

**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
<b>Café da Manhã</b> 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%	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> 9:15h às 9:35h	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+ <b>Melão</b>	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>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	714,3	756,9	722,2	766,8	767,4	745,52
<b>carboidratos (g)</b>	103,2	104,4	105,2	108,1	121,3	108,44
<b>Proteínas (g)</b>	28,0	27,4	27,9	26,1	31,8	28,24
<b>Lipídios (g)</b>	20,6	23,7	20,3	24,4	17,9	21,38
<b>Sódio (mg)</b>	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



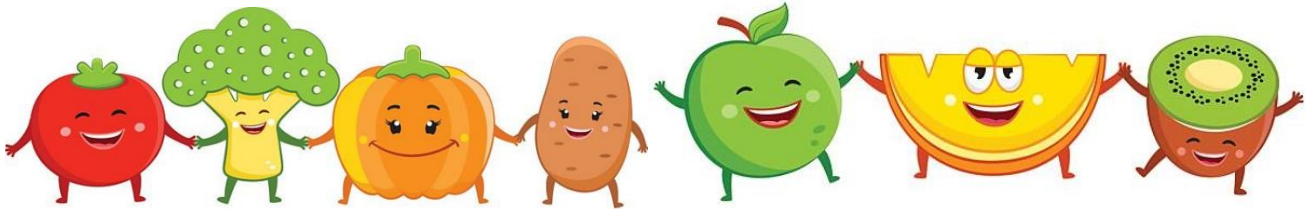
## Cozinha Piloto

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

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

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**

**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
<b>Café da Manhã</b> 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%	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo- Manhã</b> 9:15h às 9:35h	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 + <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>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	854,0	796,0	774,4	770,6	809,1	800,8
<b>carboidratos (g)</b>	127,2	97,9	116,5	112,9	123,2	115,5
<b>Proteínas (g)</b>	29,6	36,8	26,8	30,9	26,7	30,2
<b>Lipídios (g)</b>	25,0	26,5	21,8	20,7	23,4	23,5
<b>Sódio (mg)</b>	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



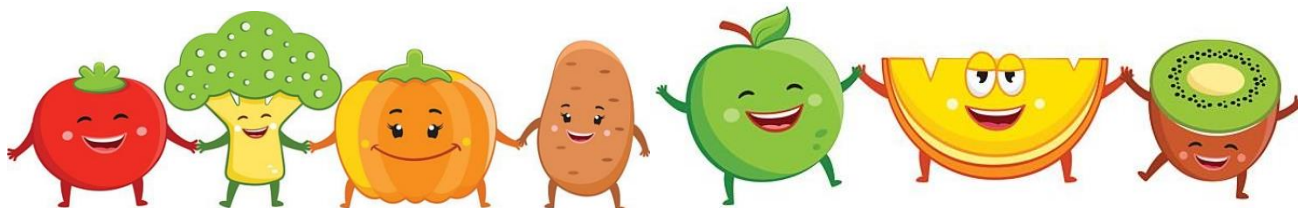
# Cozinha Piloto

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

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

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**

**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
<b>Café da Manhã</b> 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%	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> 9:15h às 9:35h	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, cabotíá + <b>Tangerina</b>	
<b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	809,1	814,4	788,2	781,8	796,5	798,0
<b>carboidratos (g)</b>	105,4	112,7	122,9	114,5	117,4	114,6
<b>Proteínas (g)</b>	38,1	44,5	30,6	31,1	27,8	34,4
<b>Lipídios (g)</b>	25,1	18,6	18,9	21,1	24,1	21,6
<b>Sódio (mg)</b>	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



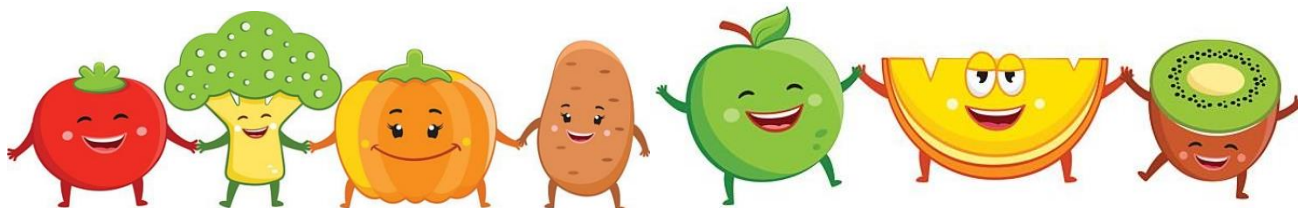
## Cozinha Piloto

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

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

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**

**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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h <b>Café da Tarde</b> 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%	<b>FERIADO</b>	
<b>Intervalo- Manhã</b> 9:15h às 9:35h <b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h	Arroz branco + Frango sassami em cubos com mandioca e cabotia + <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>	763,3	768,1	729,0	721,5		745,5
<b>carboidratos (g)</b>	107,7	114,7	109,1	106,1		80,4
<b>Proteínas (g)</b>	28,0	27,1	26,7	25,3		18,9
<b>Lipídios (g)</b>	23,9	21,4	19,9	23,2		15,9
<b>Sódio (mg)</b>	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.

### 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

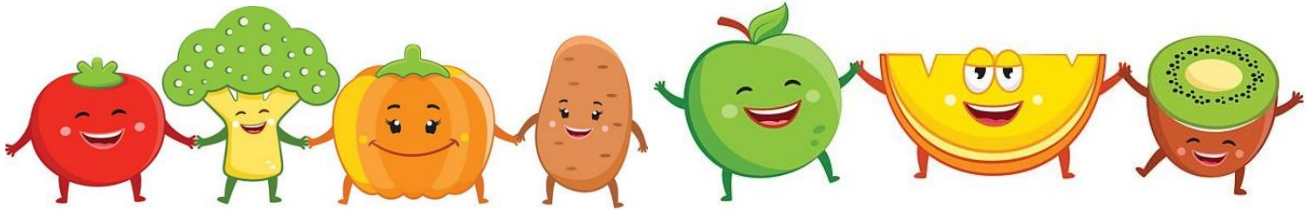
Bruna Zago Lima  
Nutricionista - CRN3-58792



## Cozinha Piloto

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

**CARDAPIO MÊS: MARÇO / 2024 (ESCOLA)**  
**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -**  
**Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)**



### Cronograma do horário das refeições

<b>Escola Estadual Orminda</b>	Café da manhã 6:45h - 7h	Café da tarde 12:30h – 12:45h
	Merenda da manhã 9:15h – 9:35h	Merenda da Tarde 15:05h – 15:25h

### 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)	Lípídeos (g)	Sódio(mg)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	800mg

\*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