

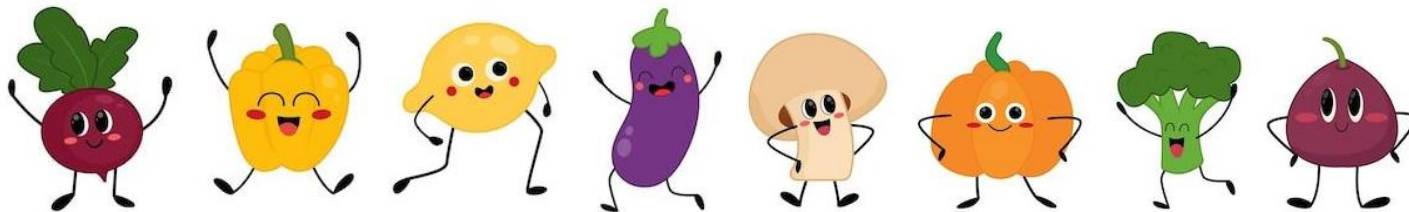


Cozinha Piloto

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

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

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 29/04/2024	3ª Feira 30/04/2024	4ª Feira 01/05/2024	5ª Feira 02/05/2024	6ª Feira 03/05/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:50h			FERIADO	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + Tangerina	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Goiaba	
KCAL/ Dia (Calorias)				524,2	422,2	457,63
Carboidratos (g)				84,6	73,1	74,43
Proteínas (g)				32,1	18,1	20,38
Lipídios (g)				6,0	6,2	8,3
Sódio (mg)				647,7	395,9	435,68

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

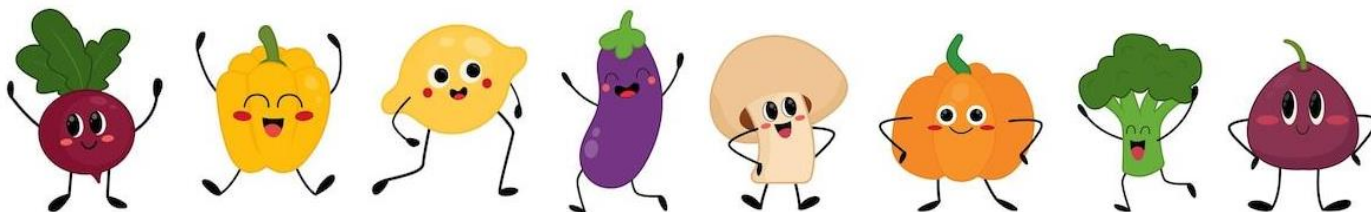


Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 06/05/2024	3ª Feira 07/05/2024	4ª Feira 08/05/2024	5ª Feira 09/05/2024	6ª Feira 10/05/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Arroz branco + Costela bovina em cubos com mandioca + Melão	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha+ Feijão carioca	Arroz branco + Filé de tilápia com batatas, cenoura e pimentões + Abacaxi	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha e ervilhas + Feijão carioca+ Salada de couve	Lanche com recheio carne moída e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	439,1	456,5	393,5	414,7	440,8	428,9
Carboidratos (g)	70,1	57,4	64,1	62,5	77,5	66,3
Proteínas (g)	12,4	24,0	14,6	13,6	18,0	16,5
Lipídios (g)	11,6	13,4	8,4	11,7	6,7	10,4
Sódio (mg)	272,6	276,7	256,0	343,1	153,4	303,5

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

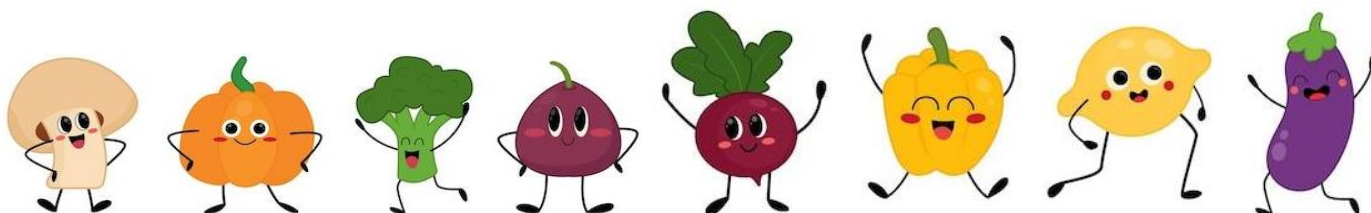


Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 13/05/2024	3ª Feira 14/05/2024	4ª Feira 15/05/2024	5ª Feira 16/05/2024	6ª Feira 17/05/2023	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Arroz branco+ Strogonofe de carne bovina em tiras com azeitonas, palmito e cenoura	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha, milho) + Feijão carioca	Arroz branco + Carne suína com batata e cenoura + Caqui	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis + Salada de alface	Risoto de carne moída com cenoura, abobrinha e milho + Feijão carioca + Maçã	
KCAL/ Dia (Calorias)	378,2	463,7	447,6	428,9	445,1	432,7
Carboidratos (g)	60,8	68,6	77,2	62,6	80,2	69,9
Proteínas (g)	12,9	31,9	16,8	15,4	17,5	18,9
Lipídios (g)	8,4	5,8	8,4	12,2	6,2	8,2
Sódio (mg)	315,8	646,7	381,0	218,1	77,2	391,5

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

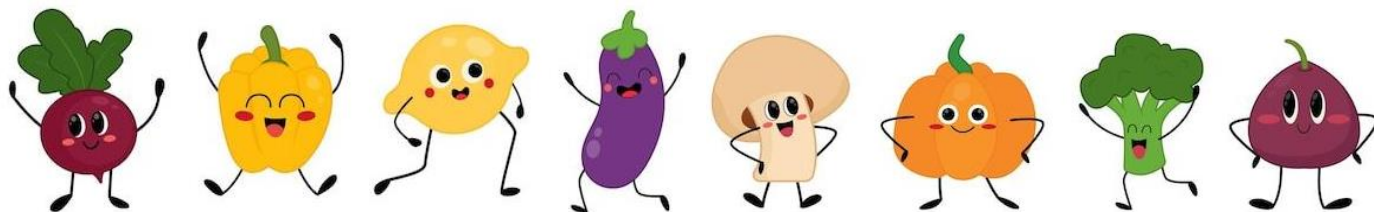


Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA)

E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 20/05/2024	3ª Feira 21/05/2024	4ª Feira 22/05/2024	5ª Feira 23/05/2024	6ª Feira 24/05/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha e ervilha) + Creme de milho	Arroz branco + Carne bovina em cubos com batata e cenoura	Arroz branco + Frango em cubos com mandioca e cabotiá + Laranja cortada em partes	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura, vagem e abobrinha + Feijão carioca + Mamão	Arroz branco + Feijão preto recheado com batata e carne suína + Farofa fria (Farinha biju, azeitona, cenoura, ervilha, pimentões)	
KCAL/ Dia (Calorias)	368,4	396,4	443,0	515,6	419,3	428,5
Carboidratos (g)	59,3	60,5	69,2	69,4	72,7	66,2
Proteínas (g)	14,6	13,3	15,9	11,6	17,8	14,6
Lípidios (g)	7,4	10,4	11,0	20,8	6,3	11,2
Sódio (mg)	375,6	207,3	205,3	268,1	111,0	285,1

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

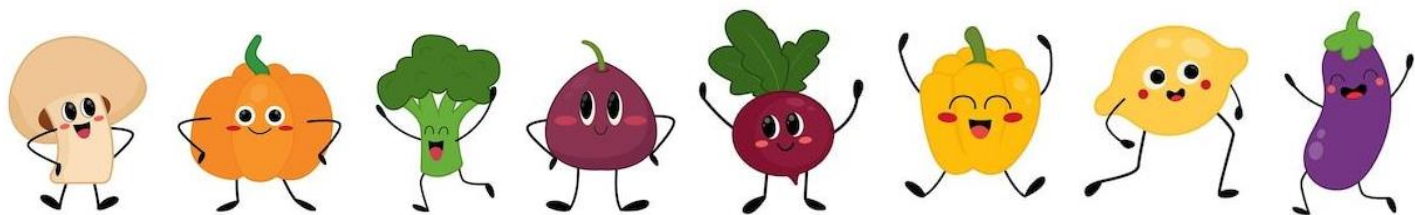
Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: ABRIL / 2024 (ESCOLA)
E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Horário Das Refeições	2ª Feira 27/05/2024	3ª Feira 28/05/2024	4ª Feira 29/05/2024	5ª Feira 30/05/2024	6ª Feira 31/05/2024	Média
Jantar 20:30h às 20:50h	Arroz branco+ Strogonofe de frango com azeitona, palmito e cenoura	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão Carioca + Salada de acelga	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu + Banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	432,4	443,6	400,5			425,5
Carboidratos (g)	57,9	67,4	66,4			61,2
Proteínas (g)	18,9	18,9	19,4			17,6
Lipídios (g)	13,0	10,5	6,7			9,0
Sódio (mg)	381,7	435,2	149,7			302,4

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 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

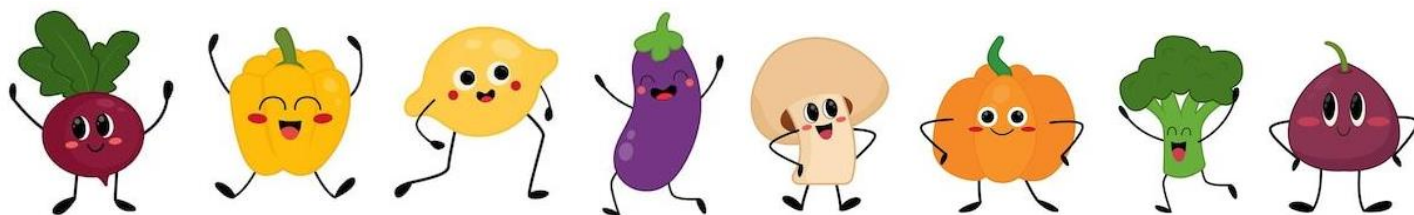
Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: ABRIL / 2024 (ESCOLA)
E.E. Domingos Paro - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 - 60 anos)



Cronograma do horário das refeições	
Escola Estadual Domingos Paro	Merenda da Noite 20:30h – 20:50h - 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