

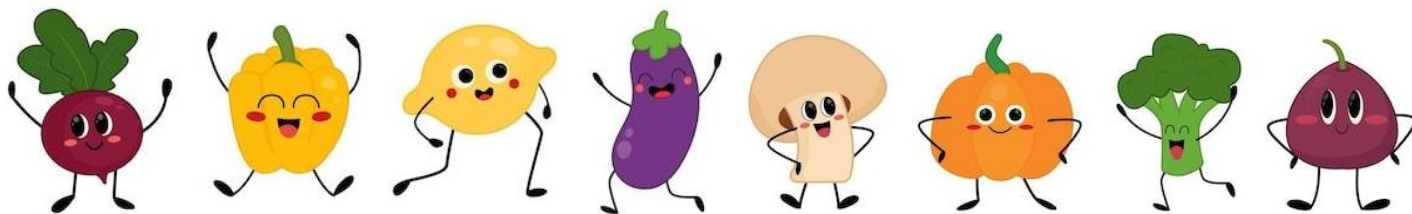


## Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 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 18:30h às 19:00h			<b>FERIADO</b>	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + <b>Tangerina</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + <b>Goiaba</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>				524,2	422,2	457,63
<b>Carboidratos (g)</b>				84,6	73,1	74,43
<b>Proteínas (g)</b>				32,1	18,1	20,38
<b>Lipídios (g)</b>				6,0	6,2	8,3
<b>Sódio (mg)</b>				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

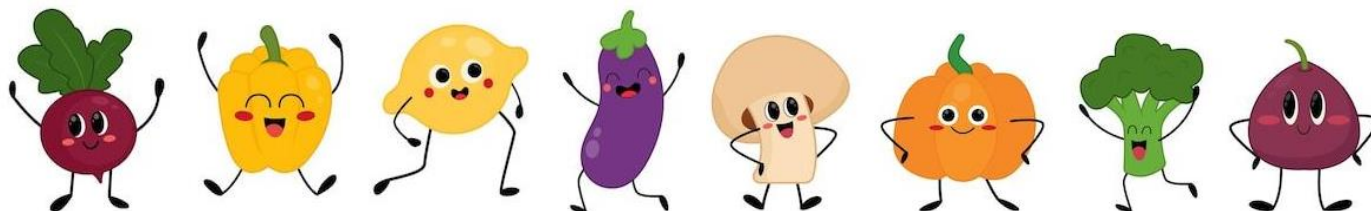


## Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 06/05/2024</b>	<b>3ª Feira 07/05/2024</b>	<b>4ª Feira 08/05/2024</b>	<b>5ª Feira 09/05/2024</b>	<b>6ª Feira 10/05/2024</b>	<b>Média</b>
<b>Jantar</b> 18:30h às 19:00h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + <b>Tangerina</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + <b>Goiaba</b>	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + <b>Tangerina</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + <b>Goiaba</b>	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + <b>Tangerina</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	439,1	456,5	393,5	414,7	440,8	428,9
<b>Carboidratos (g)</b>	70,1	57,4	64,1	62,5	77,5	66,3
<b>Proteínas (g)</b>	12,4	24,0	14,6	13,6	18,0	16,5
<b>Lipídios (g)</b>	11,6	13,4	8,4	11,7	6,7	10,4
<b>Sódio (mg)</b>	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

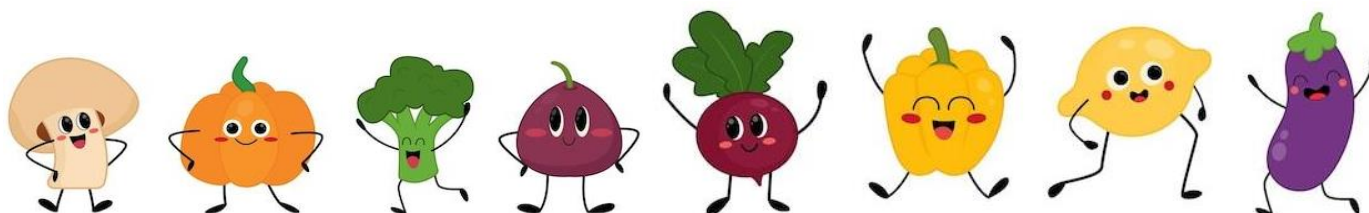


## Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 13/05/2024</b>	<b>3ª Feira 14/05/2024</b>	<b>4ª Feira 15/05/2024</b>	<b>5ª Feira 16/05/2024</b>	<b>6ª Feira 17/05/2023</b>	<b>Média</b>
<b>Jantar</b> 18:30h às 19:00h	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 + <b>Caqui</b>	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis + <b>Salada de alface</b>	Risoto de carne moída com cenoura, abobrinha e milho + Feijão carioca + <b>Maçã</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	378,2	463,7	447,6	428,9	445,1	432,7
<b>Carboidratos (g)</b>	60,8	68,6	77,2	62,6	80,2	69,9
<b>Proteínas (g)</b>	12,9	31,9	16,8	15,4	17,5	18,9
<b>Lipídios (g)</b>	8,4	5,8	8,4	12,2	6,2	8,2
<b>Sódio (mg)</b>	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

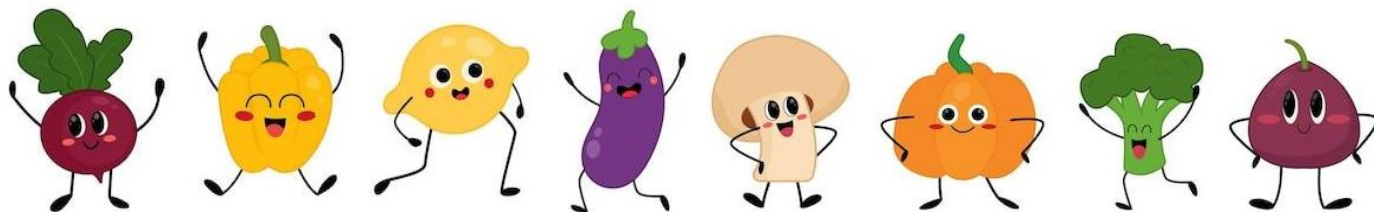


## Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 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 18:30h às 19:00h	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 + <b>Laranja cortada em partes</b>	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura, vagem e abobrinha + Feijão carioca + <b>Mamão</b>	Arroz branco + Feijão preto recheado com batata e carne suína + <b>Farofa fria</b> (Farinha biju, azeitona, cenoura, ervilha, pimentões)	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	368,4	396,4	443,0	515,6	419,3	428,5
<b>Carboidratos (g)</b>	59,3	60,5	69,2	69,4	72,7	66,2
<b>Proteínas (g)</b>	14,6	13,3	15,9	11,6	17,8	14,6
<b>Lípidios (g)</b>	7,4	10,4	11,0	20,8	6,3	11,2
<b>Sódio (mg)</b>	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

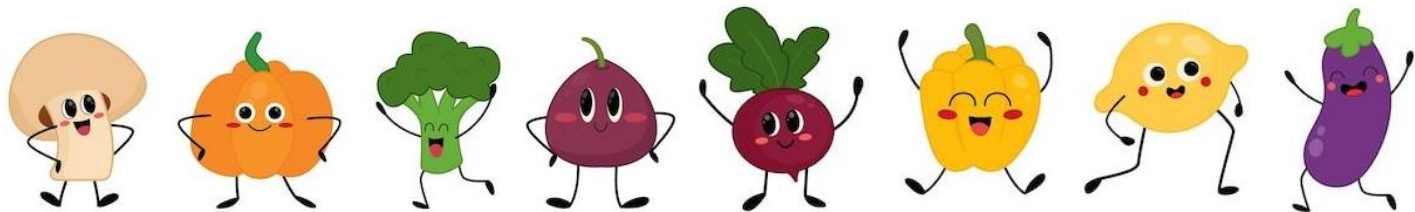


# Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 27/05/2024</b>	<b>3ª Feira 28/05/2024</b>	<b>4ª Feira 29/05/2024</b>	<b>5ª Feira 30/05/2024</b>	<b>6ª Feira 31/05/2024</b>	<b>Média</b>
<b>Jantar</b> 18:30h às 19:00h	Arroz branco+ Strogonofe de frango com azeitona, palmito e cenoura	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão Carioca + <b>Salada de acelga</b>	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu + <b>Banana</b>	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	432,4	443,6	400,5			425,5
<b>Carboidratos (g)</b>	57,9	67,4	66,4			61,2
<b>Proteínas (g)</b>	18,9	18,9	19,4			17,6
<b>Lipídios (g)</b>	13,0	10,5	6,7			9,0
<b>Sódio (mg)</b>	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

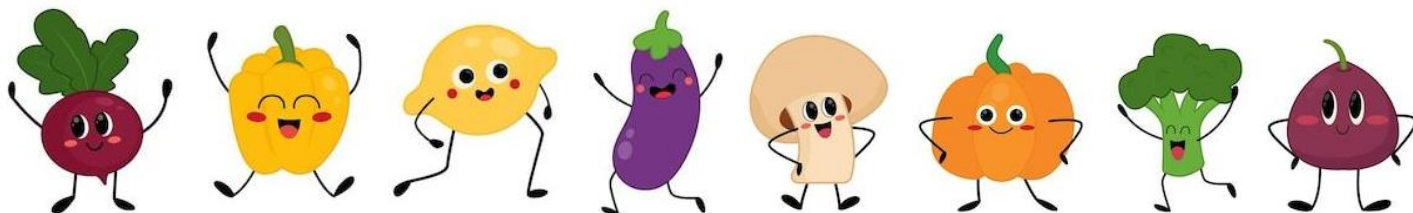


# Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)**



Cronograma do horário das refeições	
<b>Escola Dr. Clóvis</b>	Merenda da Noite 18:30 às 19:00 - 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 – 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