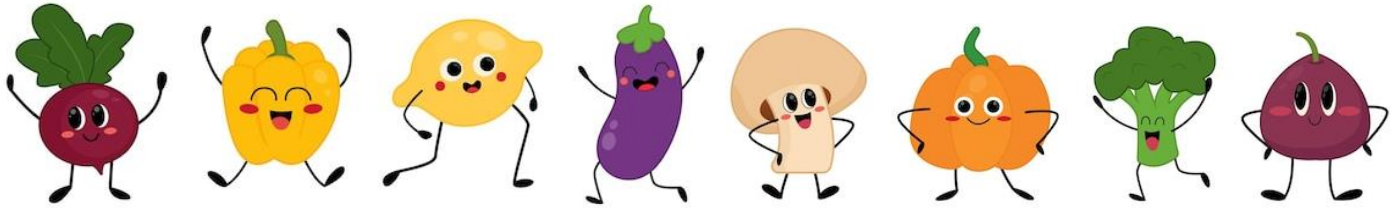




Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: **MAIO** / 2024 (ESCOLA INTEGRAL) E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h			FERIADO	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h			FERIADO	Banana	Goiaba	
Almoço 11:45h às 12:45h			FERIADO	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h			FERIADO	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio de carne moída e cenoura + Tangerina	
KCAL/ Dia (Calorias)				1298,0	1148,0	1128,6
Carboidratos (g)				183,4	187,7	133,9
Proteínas (g)				57,0	48,2	34,6
Lipídios (g)				38,7	23,2	23,7
Sódio (mg)				1663,0	1393,3	931,8

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

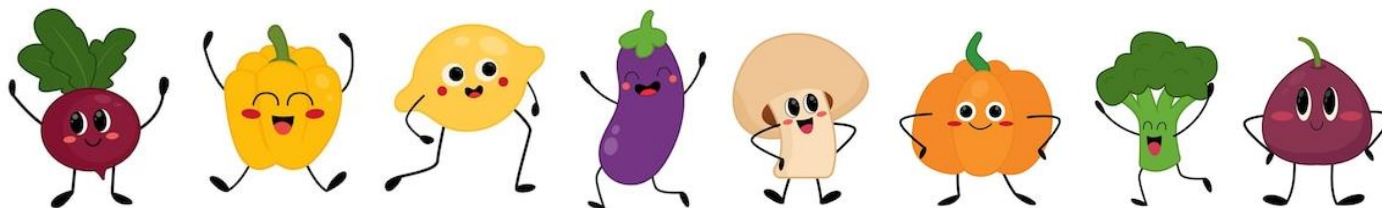
Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: **MAIO** / 2024 (ESCOLA INTEGRAL) E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 9:20h às 9:40h	Mamão	Melancia	Laranja cortada em 4 partes	Maçã	Goiaba	
Almoço 11:45h às 12:45h	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	Arroz branco + Frango em cubos com mandioca e cabotiá	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Arroz doce	Torta com recheio de frango, cenoura, milho e ervilha + Maçã	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Biscoito de polvilho + Leite batido com morango	Bolo simples + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1112,5	1015,1	1061,3	1134,8	1186,8	1102,1
Carboidratos (g)	151,5	144,2	171,5	152,2	195,9	163,0
Proteínas (g)	37,4	41,3	30,2	36,2	47,6	38,6
Lipídios (g)	41,1	28,5	29,6	41,7	25,3	33,2
Sódio (mg)	1075,8	825,2	957,7	1198,7	1014,4	1014,4

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

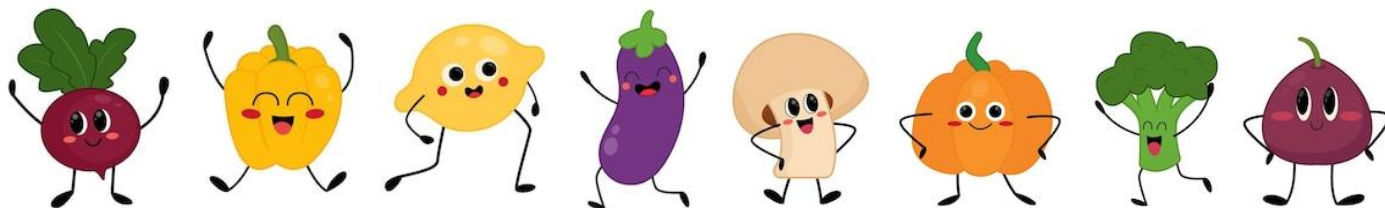
Bruna Zago Lima
Nutricionista - CRN3-58792



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: **MAIO** / 2024 (ESCOLA INTEGRAL) E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 e maçã	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melão	Melancia	Banana	Pêra	Mamão	
Almoço 11:45h às 12:45h	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	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis + Salada de alface	Risoto de carne moída com cenoura, abobrinha e milho + Feijão carioca	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Biscoito tipo maria + Leite batido com cacau 100% + Laranja cortada em 4 partes	Canjica doce	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio de pernil e cenoura + Maçã	
KCAL/ Dia (Calorias)	1036,8	971,0	1000,6	1058,0	1194,0	1052,1
Carboidratos (g)	131,9	147,2	164,1	154,1	199,3	159,3
Proteínas (g)	41,3	49,2	33,7	33,6	47,1	41,0
Lipídios (g)	39,5	19,5	24,0	34,5	24,8	28,4
Sódio (mg)	1399,1	1202,9	940,1	981,7	1037,7	1112,3

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

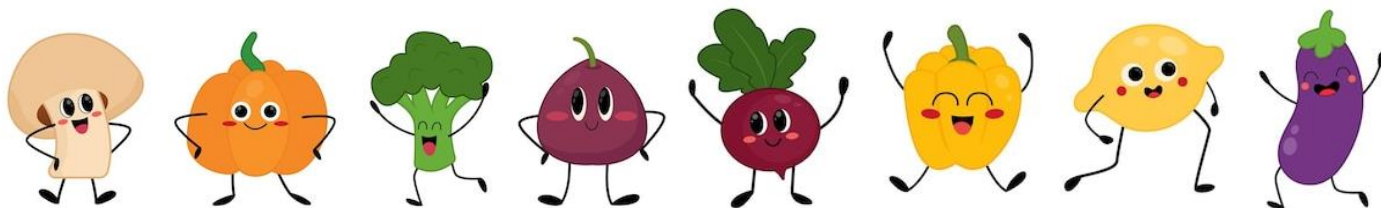


Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e
Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 9:20h às 9:40h	Abacaxi	Melancia	Caqui	Mamão	Maçã	
Almoço 11:45h às 12:45h	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	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura, vagem e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Feijão preto recheado com batata e carne suína + Farofa fria (Farinha biju, azeitona, cenoura, ervilha, pimentões)	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	Lanche com molho pennisal desfiado e cenoura + Suco de natural de fruta em polpa	Pão de queijo + Leite batido com cacau 100%	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Quibe de forno com carne moída, tomates, e requeijão + Laranja cortada em partes	
KCAL/ Dia (Calorias)	1087,8	1043,0	951,7	1126,9	1168,9	1075,6
carboidratos (g)	155,9	135,5	151,7	176,2	192,2	162,3
Proteínas (g)	40,4	38,4	32,2	28,8	47,2	37,4
Lipídios (g)	34,4	39,4	24,7	34,1	24,9	31,5
Sódio (mg)	1210,2	1057,7	754,0	812,1	1019,1	970,6

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: MAIO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

**E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e
Ensino Fundamental II (11 a 15 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
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 morango e banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melancia	Abacaxi	Mamão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Almoço 11:45h às 12:45h	Arroz branco+ Stroganofe de frango com azeitona, palmito e cenoura	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Salada de acelga	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu + Banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Biscoito de polvilho + Leite batido com cacau 100%	Canjica doce	Torta com recheio de frango, cenoura, milho e ervilha + Maçã	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	1167,0	1065,8	1151,8			1114,8
carboidratos (g)	146,5	141,1	190,5			159,4
Proteínas (g)	44,2	43,0	35,3			40,8
Lipídios (g)	45,8	37,4	27,8			37,0
Sódio (mg)	1393,9	1186,7	832,8			1137,8

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: MAIO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)
E.M. Profª Dirce da Silva Dias – Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)



Cronograma do horário das refeições		
Escola Dirce Dias	Café da Manhã - 6:45h às 7:00h	Almoço - 11:45h às 12:45h
	Intervalo da Manhã - 9:20h às 9:40h	Intervalo da Tarde - 14:30h às 14:50h

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
VALORES DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES*

Para Alunos de Período Integral (3 refeições): 70% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 – 187	29 - 43	32 – 45	1400
	11 - 15 anos	1656	228 - 269	41 – 62	46 – 64	1400

*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