



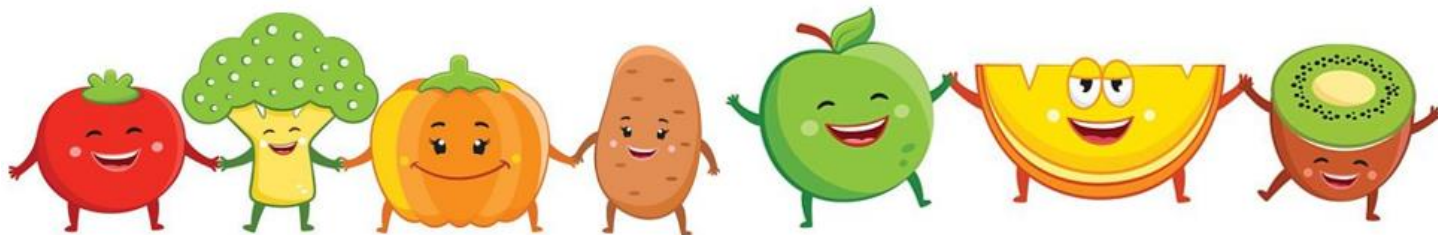
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO/ 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



Refeição	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%	
Café da Tarde 12:30h às 12:45h			FERIADO			
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h			FERIADO	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura + Tangerina	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Goiaba	
Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h			FERIADO			
KCAL/ Dia (Calorias)				804,4	714,6	743,53
Carboidratos (g)				119,4	111,8	111,1
Proteínas (g)				42,7	28,9	31,08
Lipídios (g)				16,6	16,9	18,98
Sódio (mg)				1058,7	812,4	849,48

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



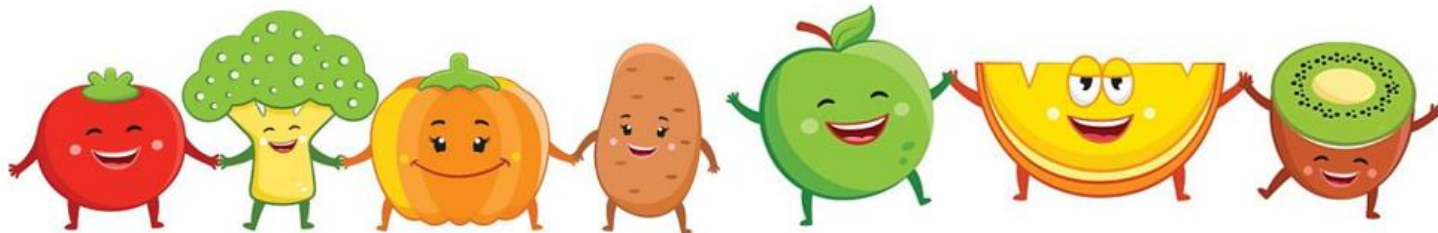
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO/ 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



Refeição	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 Café da Tarde 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 banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Bolo simples + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h	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)	796,2	807,2	745,8	768,0	735,0	770,4
Carboidratos (g)	117,6	101,5	110,4	108,8	113,7	110,4
Proteínas (g)	25,5	36,5	27,2	26,2	29,6	29,0
Lipídios (g)	24,6	26,2	21,0	24,3	18,6	22,9
Sódio (mg)	785,4	788,9	768,2	855,3	310,0	790,2

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



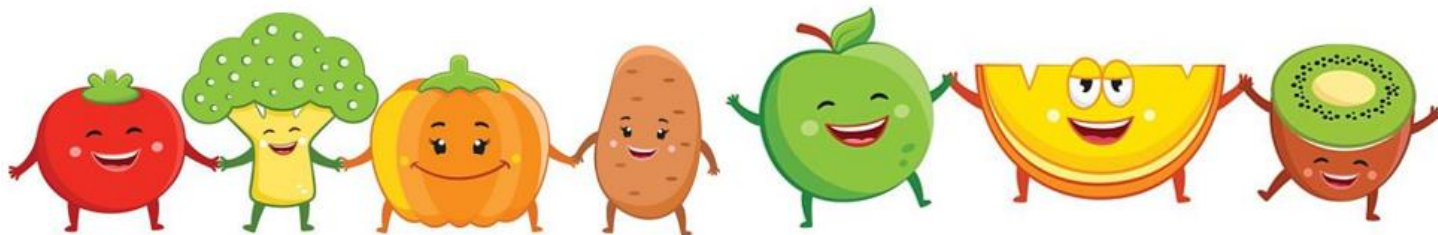
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO/ 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



Refeição	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 Café da Tarde 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 banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão e maçã	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h	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)	735,3	814,4	799,9	780,8	802,2	786,5
Carboidratos (g)	108,3	112,7	123,5	108,8	127,7	116,2
Proteínas (g)	26,0	44,5	29,3	28,0	30,6	31,7
Lipídios (g)	21,4	18,6	21,0	24,8	19,2	21,0
Sódio (mg)	828,6	1158,9	893,2	730,4	239,8	904,0

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



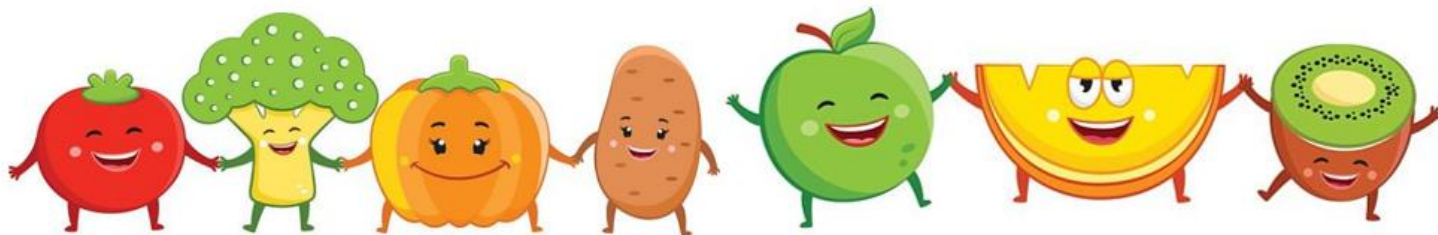
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO/ 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



Refeição	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 Café da Tarde 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 banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h	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)	725,6	735,9	796,2	867,6	776,4	780,3
Carboidratos (g)	106,8	101,0	115,5	115,6	120,2	111,8
Proteínas (g)	27,7	26,1	28,5	24,1	30,9	27,5
Lipídios (g)	20,4	23,5	23,6	33,4	19,3	24,0
Sódio (mg)	888,4	713,3	717,5	780,4	273,6	796,3

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



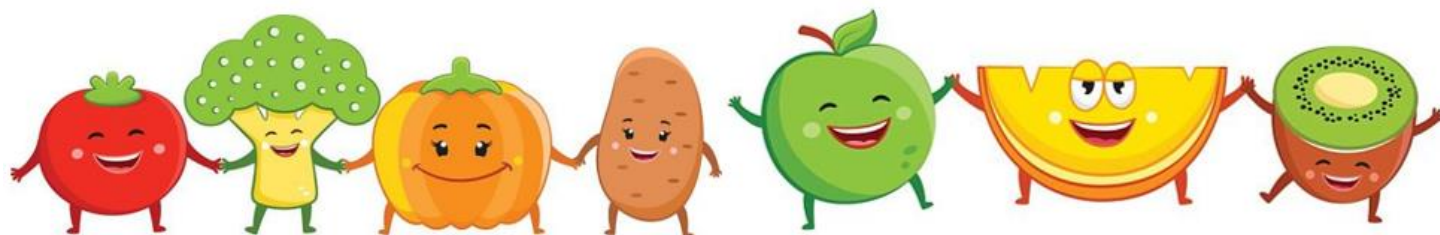
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO/ 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



Refeição	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 Café da Tarde 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 morango e banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo-Manhã Infantil 9h - 9:20h Fundam.9:25h - 10:30h Intervalo-Tarde Infantil 14:40h - 15:00h Fundam.15:05h- 15:50h	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)	789,5	794,3	836,7			806,8
Carboidratos (g)	105,4	111,5	106,7			90,5
Proteínas (g)	32,0	31,5	34,5			27,1
Lipídios (g)	25,9	23,4	30,9			21,4
Sódio (mg)	894,5	947,4	743,3			671,2

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



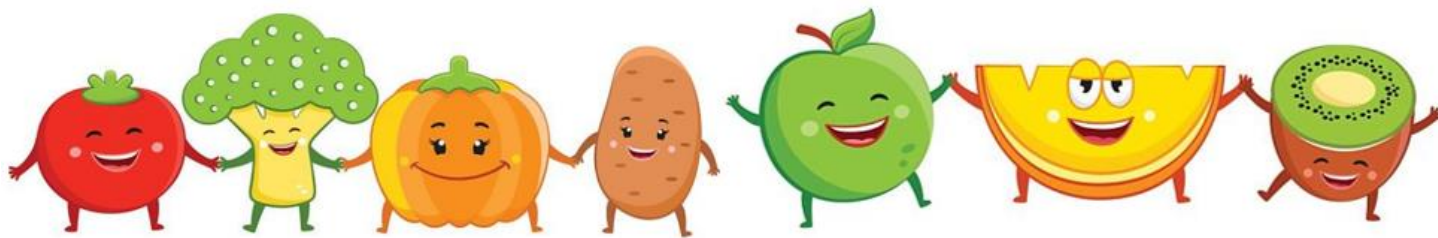
Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO/ 2024 (ESCOLA)

E.M. Waldomiro Ferreira Fraga –

Ensino INFANTIL (4 A 5 anos) e Ensino FUNDAMENTAL I (6 a 10anos)



Cronograma do horário das refeições		
Escola Waldomiro	Café da manhã – 7h	Café da tarde – 13h
	Merenda da manhã 9h – 9:20h – Ensino Infantil 9:25h - 10:30h – Ensino Fundamental	Merenda da Tarde 14:40h -15:00h – Ensino Infantil 15:05h – 15:50h - Ensino Fundamental

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)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Infantil	4- 5 anos	405	56-66	10 – 15	11-16	800
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68-80	12-18	14-19	800
	11 - 15 anos	710	98-115	18-27	20-28	800

*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