



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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 6:50h às 7:00h			FERIADO	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:15h às 9:45h			FERIADO	Banana	Pêra	
Almoço 12:00h às 13:00h			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 15:15h às 15:30h			FERIADO	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura, abobrinha + Feijão carioca	
KCAL/ Dia(Calorias)				1862,2	1727,5	1792,25
Carboidratos(g)				268,5	275,2	270,55
Proteínas (g)				112,4	73,8	80,13
Lipídios (g)				34,6	36,7	41,93
Sódio (mg)				2478,5	1786,3	1869,65

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.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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	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 9:00h às 9:15h	Mamão	Melancia	Laranja cortada em 4 partes	Maçã	Pêra	
Almoço 11:05h às 12:05h	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 14:45h às 15:00h	Arroz branco + Costela bovina em cubos com mandioca	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha+ Feijão carioca	Arroz branco + Filé de tilápia com batatas, cenoura e pimentões	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha e ervilhas + Feijão carioca	Lanche com recheio carne moída e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1912,1	2001,4	1684,3	1751,4	1742,6	1818,4
Carboidratos(g)	290,5	235,9	249,2	261,5	279,3	263,3
Proteínas (g)	60,9	108,7	68,9	64,5	73,8	75,4
Lípidios (g)	56,1	64,3	44,2	47,4	37,3	49,9
Sódio (mg)	1513,3	1572,5	1456,2	1756,4	609,6	1594,0

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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	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 9:00h às 9:15h	Melão	Melancia	Banana	Pêra	Mamão	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis	Risoto de carne moída com cenoura, abobrinha e milho + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	1694,5	1681,5	1761,3	1845,4	1814,2	1759,4
Carboidratos(g)	254,0	244,2	266,2	258,6	293,6	263,3
Proteínas (g)	65,0	102,8	69,9	72,6	75,6	77,2
Lipídios (g)	44,8	29,0	45,4	55,3	37,7	42,4
Sódio (mg)	1741,2	2322,9	1893,8	1299,8	461,9	1827,2

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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	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 9:00h às 9:15h	Abacaxi	Melancia	Caqui	Melão	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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)	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	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)	
KCAL/ Dia (Calorias)	1719,8	1746,6	1808,1	2188,0	1820,0	1856,5
Carboidratos(g)	263,8	244,2	251,3	294,1	292,1	269,1
Proteínas (g)	66,6	66,1	72,6	57,9	75,8	67,8
Lipídios (g)	43,1	52,7	54,0	85,2	38,8	54,8
Sódio (mg)	1909,1	1300,0	1286,8	1473,3	511,1	1561,1

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 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: MAIO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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	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 9:00h às 9:15h	Melancia	Abacaxi	Mamão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Almoço 11:05h às 12:05h	Arroz branco+ Strogonofe de frango com azeitona, palmito e cenoura	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura + Feijão Carioca + Salada de acelga	Macarronada com molho de carne moída, cenoura, ervilha e milho + Banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Arroz branco+ Strogonofe de frango com azeitona, palmito e cenoura	Risoto de carne suína com abobrinha e cenoura+ Feijão Carioca	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	
KCAL/ Dia (Calorias)	1914,6	1830,6	2074,3			1939,9
Carboidratos(g)	243,1	272,3	303,6			202,0
Proteínas (g)	89,4	78,0	81,7			61,9
Lipídios (g)	62,8	44,7	57,7			42,6
Sódio (mg)	1993,4	1972,2	1876,7			1415,2

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



Cronograma com os Horários de Refeições da Merenda	
Escola Estadual Domingos Paro	Café da manhã – 6:50h - 7h Intervalo da manhã – 9:15h – 9:45h Almoço – 12:00h – 13:00h Intervalo Tarde 15:15h – 15:30h

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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

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

Categoria	Idade	Energia Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1050	170,5g	32,6g	26,3g	1400mg
	11 - 15 anos	1656	228 a 269g	41 a 62g	28 a 55g	1400mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309g	48 a 71g	32 a 63g	1400mg

*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