

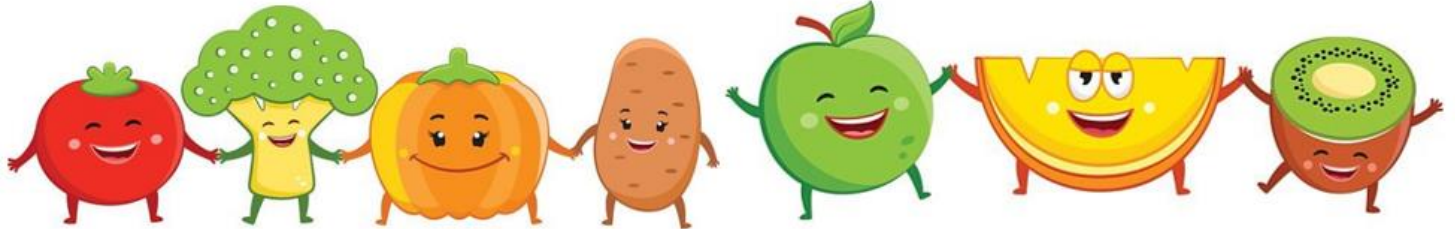


# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA)

E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h <b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h			<b>FERIADO</b>	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo-Manhã</b> 9:15h às 9:35h <b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h			<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>				804,4	714,6	743,53
<b>carboidratos (g)</b>				119,4	111,8	111,1
<b>Proteínas (g)</b>				42,7	28,9	31,08
<b>Lipídios (g)</b>				16,6	16,9	18,98
<b>Sódio (mg)</b>				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

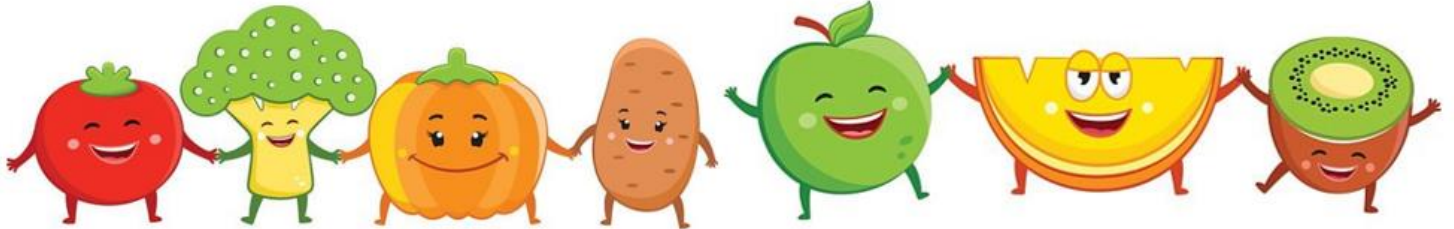


# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA)

E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h <b>Café da Tarde</b> 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%	
<b>Intervalo-Manhã</b> 9:15h às 9:35h <b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h	Arroz branco + Costela bovina em cubos com mandioca + <b>Melão</b>	Arroz temperado com carne bovina em tiras, cenoura e abobrinha+ Feijão carioca	Arroz branco + Filé de tilápia com batatas, cenoura e pimentões + <b>Abacaxi</b>	Risoto de carne suína com cenoura, abobrinha e ervilhas + Feijão carioca+ <b>Salada de couve</b>	Lanche com recheio carne moída e cenoura + <b>Suco de fruta em polpa</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	796,2	807,2	745,8	768,0	735,0	770,4
<b>carboidratos (g)</b>	117,6	101,5	110,4	108,8	113,7	110,4
<b>Proteínas (g)</b>	25,5	36,5	27,2	26,2	29,6	29,0
<b>Lipídios (g)</b>	24,6	26,2	21,0	24,3	18,6	22,9
<b>Sódio (mg)</b>	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

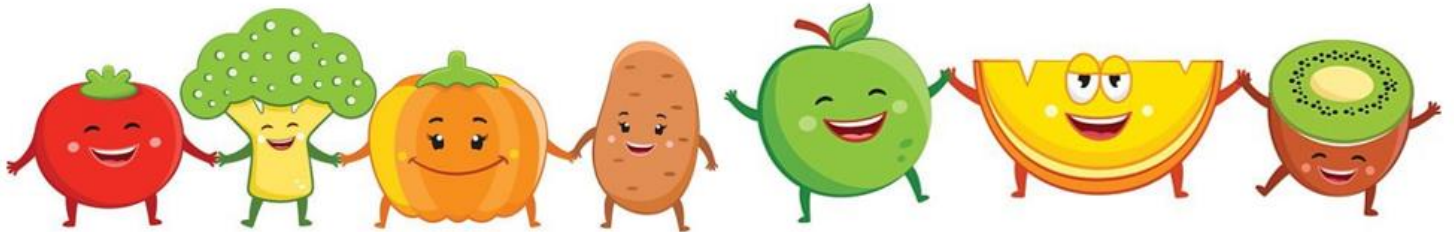


# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: **MAIO** / 2024 (ESCOLA)

E.E. Ormindá Guimarães Cotrin -  
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
<b>Café da Manhã</b> 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%	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo-Manhã</b> 9:15h às 9:35h	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>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	735,3	814,4	799,9	780,8	802,2	786,5
<b>carboidratos (g)</b>	108,3	112,7	123,5	108,8	127,7	116,2
<b>Proteínas (g)</b>	26,0	44,5	29,3	28,0	30,6	31,7
<b>Lipídios (g)</b>	21,4	18,6	21,0	24,8	19,2	21,0
<b>Sódio (mg)</b>	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

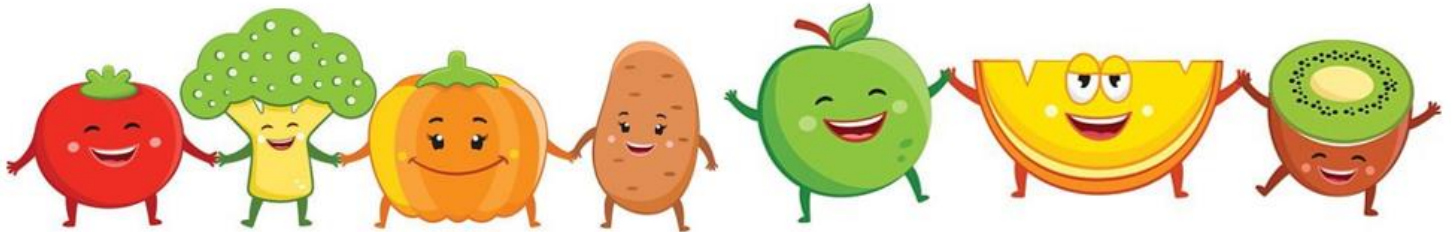


# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: **MAIO** / 2024 (ESCOLA)

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)**



<b>Refeição</b>	<b>2ª Feira 20/05/2024</b>	<b>3ª Feira 21/05/2024</b>	<b>4ª Feira 22/05/2024</b>	<b>5ª Feira 23/05/2024</b>	<b>6ª Feira 24/05/2024</b>	<b>Média</b>
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h <b>Café da Tarde</b> 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%	
<b>Intervalo-Manhã</b> 9:15h às 9:35h <b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h	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>	725,6	735,9	796,2	867,6	776,4	780,3
<b>carboidratos (g)</b>	106,8	101,0	115,5	115,6	120,2	111,8
<b>Proteínas (g)</b>	27,7	26,1	28,5	24,1	30,9	27,5
<b>Lipídios (g)</b>	20,4	23,5	23,6	33,4	19,3	24,0
<b>Sódio (mg)</b>	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

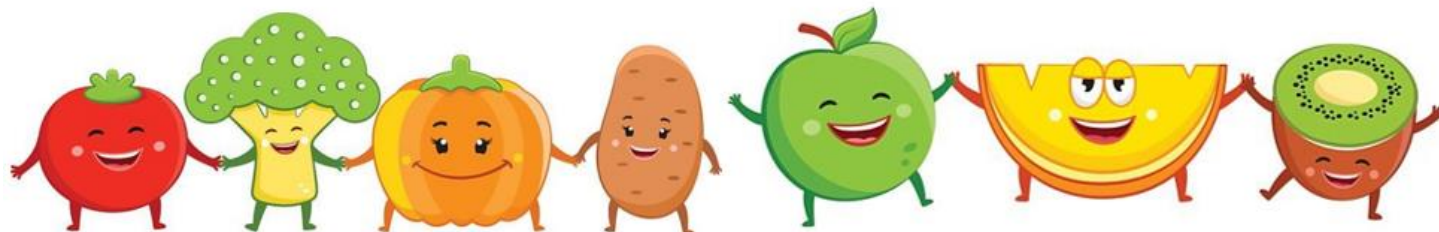


# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: MAIO / 2024 (ESCOLA)

E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
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
<b>Café da Manhã</b> 6:45h às 7:00h  <b>Café da Tarde</b> 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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	
<b>Intervalo-Manhã</b> 9:15h às 9:35h  <b>Intervalo-Tarde</b> 15:05h às 15:25h	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>	789,5	794,3	836,7			806,8
<b>carboidratos (g)</b>	105,4	111,5	106,7			90,5
<b>Proteínas (g)</b>	32,0	31,5	34,5			27,1
<b>Lipídios (g)</b>	25,9	23,4	30,9			21,4
<b>Sódio (mg)</b>	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

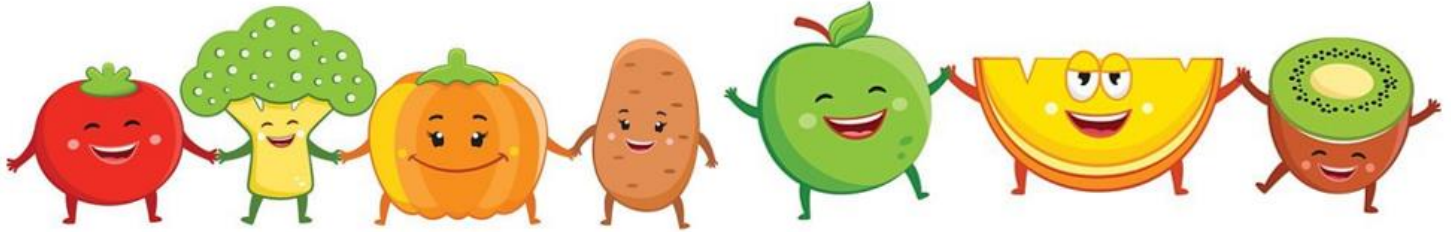


# Cozinha Piloto

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

## CARDAPIO MÊS: **MAIO** / 2024 (ESCOLA)

**E.E. Orminda Guimarães Cotrin -  
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)**



Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Estadual Orminda</b>	Café da manhã 6:45h - 7h	Café da tarde 12:30h – 12:45h
	Merenda da manhã 9:15h – 9:35h	Merenda da Tarde 15:05h – 15:25h

### 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)
E.F. II	11 - 15 anos	710	98 a 115g	18 a 27g	12 a 24g	800mg
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132g	20 a 31g	14 a 27g	800mg

\*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