



Cozinha Piloto

Rua: Espírito Santo, nº 391 - Fone (16) 3952-3091

Município de Pitangueiras e Ibitiúva – SP

CARDAPIO MÊS: **AGOSTO** / 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 29/07/2024	3ª Feira 30/07/2024	4ª Feira 31/07/2024	5ª Feira 01/08/2024	6ª Feira 02/08/2024	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h				Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h				Maçã	Mamão	
Almoço 11:45h às 12:45h				Arroz branco + carne suína com batata e cenoura+ Salada de tomate	Galinhada com frango, cenoura, abobrinha+ Feijão carioca	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h				Biscoito doce tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Arroz doce	
KCAL/ Dia (Calorias)				1348,5	1142,4	1245,5
Carboidratos (g)				212,9	191,2	202,0
Proteínas (g)				48,1	51,4	49,8
Lipídios (g)				35,9	21,5	28,7
Sódio (mg)				1352,7	1141,8	1247,3

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: **AGOSTO** / 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 05/08/2024	3ª Feira 06/08/2024	4ª Feira 07/08/2024	5ª Feira 08/08/2024	6ª Feira 09/08/2023	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com requeijão + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melancia	Melão	Banana	Mamão	Maçã	
Almoço 11:45h às 12:45h	Arroz branco + Strogonofe de frango com cenoura, palmito e cenoura	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Carne suína com batata e cenoura + Maçã	Arroz temperado com carne moída, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de alface	Sopa de macarrão, frango, cenoura, batata, chuchu, abobrinha e cabotiã + Mamão	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Biscoito tipo água e sal + Leite batido com cacau 100%	Arroz doce	Biscoito doce tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Torta com recheio de frango, cenoura, milho e requeijão	Lanche com recheio de carne moída e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1436,2	1305,7	1474,7	1235,2	1112,2	1312,8
Carboidratos (g)	206,8	223,3	240,4	174,7	172,6	203,6
Proteínas (g)	65,8	49,4	51,2	53,4	49,1	53,8
Lipídios (g)	40,4	24,5	37,8	38,6	27,8	33,8
Sódio (mg)	1827,8	1073,1	1384,0	1387,9	1494,5	1433,5

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 – FND**

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: **AGOSTO** / 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 12/08/2024	3ª Feira 13/08/2024	4ª Feira 14/08/2024	5ª Feira 15/08/2024	6ª Feira 16/08/2024	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com requeijão + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Melancia	Abacaxi	Laranja cortado em 4 partes	Banana	Maçã	
Almoço 11:45h às 12:45h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	Arroz branco + Carne bovina em cubos com batata e cenoura	Galinhada (arroz, frango, cenoura, abobrinha) + Feijão carioca + Salada de tomate	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis + Pêra	Sopa de macarrão, com carne bovina em cubos, cenoura, batata, chuchu, abobrinha + Banana	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Biscoito tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Arroz doce	Torta com recheio de frango, cenoura, milho e ervilha	Biscoito água e sal + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio de carne moída e cenoura + Suco de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1387,8	1085,4	1288,8	1263,8	1218,4	1248,8
carboidratos (g)	218,8	183,3	190,9	185,1	182,7	192,1
Proteínas (g)	46,4	37,4	55,8	58,4	56,8	51,0
Lipídios (g)	39,0	22,8	35,7	37,5	31,1	33,2
Sódio (mg)	1361,7	1209,5	1319,3	1396,7	1684,1	1394,2

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: **AGOSTO** / 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 19/08/2024	3ª Feira 20/08/2024	4ª Feira 21/08/2024	5ª Feira 22/08/2024	6ª Feira 23/08/2024	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com requeijão + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Abacaxi	Melão	Goiaba	Pêra	Banana	
Almoço 11:45h às 12:45h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, ervilha e abobrinha) + Creme de milho	Arroz branco + Frango em molho com batata e cabotíá	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de almeirão	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu + Melancia	Arroz temperado com carne suína com cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Goiaba	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Biscoito doce tipo água e sal + Leite com cacau 100%	Arroz doce	Torta com recheio de carne moída, cenoura e milho	Biscoito doce tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1275,4	1299,5	1676,9	1202,3	1746,5	1440,1
carboidratos (g)	193,2	218,5	270,0	164,5	296,2	228,5
Proteínas (g)	48,6	47,4	64,9	54,8	79,5	59,0
Lipídios (g)	38,0	26,0	41,2	40,5	30,3	35,2
Sódio (mg)	1472,7	1272,1	1672,5	1358,0	2223,0	1599,7

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: **AGOSTO** / 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 26/08/2024	3ª Feira 27/08/2024	4ª Feira 28/08/2024	5ª Feira 29/08/2024	6ª Feira 30/08/2024	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com banana	Pão francês com requeijão + Leite batido com mamão	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã 9:20h às 9:40h	Pêra	Mamão	Melão	Melancia	Goiaba	
Almoço 11:45h às 12:45h	Arroz branco + Carne bovina em cubos com mandioca	Galinhada (arroz, frango, cenoura e abobrinha) + Feijão carioca	Arroz branco + Feijão preto recheado com carne suína e batata + Salada de couve	Macarronada com molho de carne moída, cenoura e brócolis + Laranja cortada em 4 partes	Sopa de macarrão, frango, cenoura, batata, chuchu, abobrinha e cabotíá + Abacaxi	
Intervalo-Tarde 14:30h às 14:50h	Biscoito doce tipo água e sal + Leite com cacau 100%	Arroz doce	Torta com recheio de carne moída, cenoura e milho	Biscoito doce tipo maria + Leite batido com cacau 100%	Lanche com recheio carne moída e cenoura + Suco natural de fruta em polpa	
KCAL/ Dia (Calorias)	1403,0	1334,8	1569,4	1372,4	1305,7	1397,1
Carboidratos(g)	216,1	235,7	259,4	208,1	202,4	224,4
Proteínas (g)	51,0	53,3	47,8	56,8	58,9	53,6
Lipídios (g)	40,3	21,5	39,7	36,7	31,8	34,0
Sódio (mg)	1684,7	1179,4	1487,0	1284,6	1685,2	1464,2

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: **AGOSTO** / 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