



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: **AGOSTO** / 2024 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 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
Jantar 18:30h às 19:00h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	Arroz temperado com isca de carne, vagem, abobrinha e cenoura+ Feijão carioca	Macarronada com molho de frango, cenoura e ervilha + Goiaba	Arroz branco + carne suína com batata e cenoura+ Salada de tomate	Galinhada com frango, cenoura, abobrinha+ Feijão carioca+ Pêra	
KCAL/ Dia (Calorias)	617,0	527,3	484,5	610,0	553,4	558,4
Carboidratos (g)	112,2	91,4	80,6	107,6	101,1	98,6
Proteínas (g)	18,8	25,7	24,1	21,2	25,4	23,0
Lipídios (g)	8,9	6,4	7,2	8,9	6,0	7,5
Sódio (mg)	514,2	548,4	362,6	562,1	439,3	485,3

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

CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 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	Médi a
Jantar 18:30h às 19:00h	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 cabotiá + Mamão	
KCAL/ Dia (Calorias)	676,8	782,0	653,1	551,4	247,9	582,3
Carboidratos (g)	105,9	140,6	121,8	92,1	38,0	99,7
Proteínas (g)	35,8	31,7	21,2	26,1	13,2	25,6
Lipídios (g)	9,9	9,2	7,9	8,7	5,2	8,2
Sódio (mg)	847,9	525,7	554,8	568,4	285,9	556,5

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 - 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

CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 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	Mé- di a
Jantar 18:30h às 19:00h	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	
KCAL/ Dia (Calorias)	590,4	589,4	624,4	410,9	359,4	514,9
Carboidratos (g)	112,2	105,2	117,7	64,8	54,8	90,9
Proteínas (g)	15,2	20,5	28,5	26,2	18,9	21,8
Lipídios (g)	7,4	7,8	3,7	5,1	7,6	6,3
Sódio (mg)	501,2	683,9	504,4	385,4	424,0	499,8

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 pode 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

CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 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
Jantar 18:30h às 19:00h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, ervilha e abobrinha) + Creme de milho	Arroz branco + Frango em molho com batata e cabotiá	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	
KCAL/ Dia (Calorias)	465,6	700,8	527,3	332,6	529,1	511,1
Carboidratos (g)	84,3	129,4	91,4	42,4	96,1	88,7
Proteínas (g)	16,9	23,8	25,7	23,5	26,2	23,2
Lipídios (g)	5,6	7,7	6,4	7,5	4,9	6,4
Sódio (mg)	461,5	620,0	548,4	461,3	620,4	542,3

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 pode 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

CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 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
Jantar 20:30h às 20:45h	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 cabotiá + Abacaxi	
KCAL/ Dia (Calorias)	581,0	559,5	629,5	553,2	391,8	
Carboidratos (g)	103,6	105,3	115,7	90,0	57,0	
Proteínas (g)	20,0	26,1	20,3	28,7	21,7	
Lipídios (g)	7,8	3,3	8,2	8,2	8,9	
Sódio (mg)	672,5	464,0	557,4	435,1	471,1	

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 pode 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

CARDÁPIO MÊS: AGOSTO / 2024 (ESCOLA)

E.M. Dr. Clóvis Guimarães Spínola - Ensino EJA (19 – 30 anos e 31 a 60 anos)



Cronograma do horário das refeições	
Escola Dr. Clóvis	Merenda da Noite 18:30 às 19:00 - EJA

NECESSIDADES NUTRICIONAIS – ESCOLA

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

Para Alunos de Período Parcial (1 refeição): 20% das necessidades nutricionais diárias

Categoria	Idade	Energia/Kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
EJA	19 – 30 ANOS	477	66 a 77g	12 a 18g	8 a 16g	600mg
	31 – 60 ANOS	459	63 a 75g	11 a 17g	8 a 15g	600mg

*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 – referencia 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