



# Cozinha Piloto

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

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

**E.M. Mário Rossin -**

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



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 29/07/2024</b>	<b>3ª Feira 30/07/2024</b>	<b>4ª Feira 31/07/2024</b>	<b>5ª Feira 01/08/2024</b>	<b>6ª Feira 02/08/2024</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 requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	
<b>Intervalo-Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam.15:10h-15:30h				Arroz branco + carne suína com batata e cenoura+ <b>Salada de tomate</b>	Galinhada com frango, cenoura, abobrinha+ Feijão carioca+ <b>Pêra</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>				971,5	881,7	926,6
<b>carboidratos (g)</b>				158,8	138,0	148,4
<b>Proteínas (g)</b>				33,1	40,0	36,5
<b>Lipídios (g)</b>				22,7	20,2	21,5
<b>Sódio (mg)</b>				1018,5	1052,7	1035,6

**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)**

**E.M. Mário Rossin -**

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



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 05/08/2024</b>	<b>3ª Feira 06/08/2024</b>	<b>4ª Feira 07/08/2024</b>	<b>5ª Feira 08/08/2024</b>	<b>6ª Feira 09/08/2023</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 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%	
<b>Intervalo- Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo- Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam.15:10h-15:30h	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 + <b>Maçã</b>	Arroz temperado com carne moída, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + <b>Salada de alface</b>	Sopa de macarrão, frango, cenoura, batata, chuchu, abobrinha e cabotíá + <b>Mamão</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1065,9	1136,4	1042,2	940,5	637,1	964,4
<b>Carboidratos (g)</b>	156,1	187,2	172,1	142,3	88,2	149,2
<b>Proteínas (g)</b>	51,8	46,0	37,2	42,1	29,2	41,2
<b>Lipídios (g)</b>	25,5	23,0	23,5	24,3	20,8	23,4
<b>Sódio (mg)</b>	1383,5	1030,0	1090,5	1104,0	821,6	1085,9

**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)**

**E.M. Mário Rossin -**

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



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 12/08/2024</b>	<b>3ª Feira 13/08/2024</b>	<b>4ª Feira 14/08/2024</b>	<b>5ª Feira 15/08/2024</b>	<b>6ª Feira 16/08/2024</b>	<b>Média</b>
<b>Café da Manhã</b> 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%	
<b>Café da Tarde</b> 12:30h às 12:45h						
<b>Intervalo- Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h	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 + <b>Salada de tomate</b>	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis + <b>Pêra</b>	Sopa de macarrão, com carne bovina em cubos, cenoura, batata, chuchu, abobrinha + <b>Banana</b>	
<b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam. 15:10h-15:30h						
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	979,5	943,9	1013,5	891,5	748,5	915,4
<b>carboidratos (g)</b>	162,5	151,8	167,9	138,9	105,0	145,2
<b>Proteínas (g)</b>	31,2	34,8	44,4	43,5	34,8	37,8
<b>Lipídios (g)</b>	23,0	21,7	19,3	20,8	23,2	21,6
<b>Sódio (mg)</b>	1036,8	1188,2	1040,0	921,1	959,6	1029,1

**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.

### **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)**

**E.M. Mário Rossin -**

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



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 19/08/2024</b>	<b>3ª Feira 20/08/2024</b>	<b>4ª Feira 21/08/2024</b>	<b>5ª Feira 22/08/2024</b>	<b>6ª Feira 23/08/2024</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 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%	
<b>Intervalo-Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam.15:10h-15:30h	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 + <b>Salada de almeirão</b>	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu + <b>Melancia</b>	Arroz temperado com carne suína com cenoura, abobrinha + Feijão carioca + <b>Goiaba</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	1089,9	854,7	916,4	721,8	918,2	900,2
<b>carboidratos (g)</b>	179,6	134,6	141,6	92,7	146,3	139,0
<b>Proteínas (g)</b>	39,8	32,9	41,7	39,4	42,2	39,2
<b>Lipídios (g)</b>	23,3	21,2	22,0	23,1	20,5	22,0
<b>Sódio (mg)</b>	1155,7	997,1	1084,0	996,9	1156,0	1077,9

**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)**

**E.M. Mário Rossin -**

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



<b>Horário Das Refeições</b>	<b>2ª Feira 26/08/2024</b>	<b>3ª Feira 27/08/2024</b>	<b>4ª Feira 28/08/2024</b>	<b>5ª Feira 29/08/2024</b>	<b>6ª Feira 30/08/2024</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 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%	
<b>Intervalo-Manhã</b> Infantil 8:50h -9:20h Fundam. 9:20h-10:20h <b>Intervalo-Tarde</b> Infantil 14:50h-15:10h Fundam.15:10h-15:30h	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 + <b>Salada de couve</b>	Macarronada com molho de carne moída, cenoura e brócolis + <b>Laranja cortada em 4 partes</b>	Sopa de macarrão, frango, cenoura, batata, chuchu, abobrinha e cabotiá + <b>Abacaxi</b>	
<b>KCAL/ Dia (Calorias)</b>	970,1	959,8	1029,8	919,9	792,2	934,4
<b>carboidratos (g)</b>	153,8	159,2	169,6	144,3	110,9	147,6
<b>Proteínas (g)</b>	35,9	41,8	36,0	40,8	37,4	38,4
<b>Lipídios (g)</b>	23,4	18,6	23,5	19,6	24,2	21,9
<b>Sódio (mg)</b>	1208,2	1005,9	1099,3	924,5	1013,0	1050,2

**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.

### **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: AGOSTO / 2024 (ESCOLA)**

**E.M. Mário Rossin -**

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



Cronograma do horário das refeições		
<b>Escola Mário Rossin</b>	Café da manhã – 7h	Café da tarde – 12:50h
	Merenda da manhã 8:50h -9:20h – Ensino Infantil	Merenda da Tarde 14:50h – 15:10h – Ensino Infantil
	9:20h – 10:20h – Ensino Fundamental	15:10h - 15:30h - 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