



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: AGOSTO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

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



Refeição	2ª Feira 29/07/2024	3ª Feira 30/07/2024	4ª Feira 31/07/2024	5ª Feira 01/08/2024	6ª Feira 02/08/2024	Média
Café da Manhã 6:50h às 7:00h	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com requeijão + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo Manhã 9:15h às 9:45h	Bolacha água e sal + Leite batido com cacau 100%	Bolacha Maria + Leite batido com cacau 100%	Banana	Maçã	Mamão	
Almoço 12:00h às 13:00h	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	Arroz branco + carne suína com batata e cenoura+ Salada de tomate	Galinhada com frango, cenoura, abobrinha+ Feijão carioca	
Intervalo Tarde 15:15h às 15:30h	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	Arroz branco + carne suína com batata e cenoura	Galinhada com frango, cenoura, abobrinha+ Feijão carioca	
KCAL/ Dia(Calorias)	2149,1	2246,2	1739,7	1880,9	1873,3	1977,8
Carboidratos(g)	332,2	356,3	276,3	291,1	315,3	314,2
Proteínas (g)	81,0	105,7	83,0	81,9	91,3	88,6
Lipídios (g)	55,9	48,7	35,0	41,8	30,7	42,4
Sódio (mg)	2278,8	2571,9	1550,9	2095,8	1835,4	2066,6

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

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



Refeição	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 9:00h às 9:15h	Melancia	Melão	Banana	Mamão	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	Arroz temperado com carne moída, cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de alface	Arroz branco + carne bovina com mandioca	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Arroz temperado com carne moída, cenoura, abobrinha + Feijão carioca	Sopa de macarrão, frango, cenoura, batata, chuchu, abobrinha e cabotiá	
KCAL/ Dia (Calorias)	2645,8	2704,1	2351,8	1983,0	1273,6	2191,6
Carboidratos(g)	380,9	472,3	391,1	332,0	207,0	356,6
Proteínas (g)	150,9	113,8	90,8	96,9	49,4	100,3
Lipídios (g)	51,9	39,4	44,0	33,1	28,6	39,4
Sódio (mg)	3594,0	2179,4	2421,7	2179,8	1494,1	2373,8

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 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.E. Domingos Paro -

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



Refeição	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 9:00h às 9:15h	Melancia	Abacaxi	Laranja cortado em 4 partes	Banana	Maçã	
Almoço 11:05h às 12:05h	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	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura e abobrinha + Feijão carioca	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Macarronada com molho de frango, cenoura e brócolis	Sopa de macarrão, com carne bovina em cubos, cenoura, batata, chuchu, abobrinha	
KCAL/ Dia (Calorias)	2167,6	2145,2	2196,0	1125,0	1255,2	1777,8
Carboidratos(g)	382,4	357,3	391,6	171,3	192,6	299,0
Proteínas (g)	64,8	82,3	102,3	60,8	61,4	74,3
Lipídios (g)	40,1	39,9	25,9	24,1	28,6	31,7
Sódio (mg)	2084,5	2723,1	2062,0	1177,4	1598,8	1929,1

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

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



Refeição	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 9:00h às 9:15h	Abacaxi	Melão	Goiaba	Pêra	Banana	
Almoço 11:05h às 12:05h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, ervilha e abobrinha) + Creme de milho	Arroz branco + Frango em molho com mandioca e cabotia	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura, abobrinha + Feijão carioca + Salada de almeirão	Arroz branco + Carne suína com batata e cenoura	Arroz temperado com carne suína com cenoura, abobrinha + Feijão carioca	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Galinhada (arroz, frango, cenoura, ervilha e abobrinha) + Creme de milho	Arroz branco + Frango em molho com mandioca e cabotia	Risoto de carne bovina em tiras com cenoura, abobrinha + Feijão carioca	Sopa de macarrão com carne bovina em cubos, batata, cenoura, abobrinha, chuchu	Arroz temperado com carne suína com cenoura, abobrinha + Feijão carioca	
KCAL/ Dia (Calorias)	1625,5	2180,2	2240,2	1452,8	2164,3	1932,6
Carboidratos(g)	272,7	367,0	375,9	228,5	373,2	323,5
Proteínas (g)	59,8	87,5	105,8	63,3	105,5	84,4
Lipídios (g)	32,6	36,8	37,1	31,8	30,8	33,8
Sódio (mg)	1904,7	2255,8	2412,8	1618,3	2643,2	2167,0

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.

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 INTEGRAL)

E.E. Domingos Paro -

Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 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 9:00h às 9:15h	Pêra	Mamão	Melão	Melancia	Goiaba	
Almoço 11:00h às 12:00h	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	Arroz branco + Frango em molho com batata e cabotiá	
Intervalo Tarde 15:45h às 16:00h	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	Macarronada com molho de carne moída, cenoura e brócolis	Sopa de macarrão, frango, cenoura, batata, chuchu, abobrinha e cabotiá	
KCAL/ Dia (Calorias)	2161,1	2215,8	2242,5	1468,8	1443,1	1906,3
Carboidratos(g)	358,6	397,8	394,9	233,5	235,2	324,0
Proteínas (g)	81,4	101,8	80,9	69,4	60,6	78,8
Lipídios (g)	41,7	25,6	35,7	27,7	30,2	32,2
Sódio (mg)	2713,8	2071,5	2253,4	1359,6	1588,4	1997,4

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.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