



Cozinha Piloto

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

CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2024 (ESCOLA)

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



Horário Das Refeições	2ª Feira 02/12/2024	3ª Feira 03/12/2024	4ª Feira 04/12/2024	5ª Feira 05/12/2024	6ª Feira 06/12/2024	Média
Jantar 18:30h às 19:00h	Arroz branco + Strogonoff de carne bovina com cenoura, azeitonas e palmito	Risoto com carne suína, cenoura, vagem e abobrinha + Feijão carioca	Arroz branco + Frango com batata e cenoura + MELÃO	Arroz temperado com iscas de carne, vagem, cenoura e abobrinha + Feijão carioca + Salada de rúcula e alface	Macarronada com molho de carne moída cenoura e ervilha fresca Banana	
KCAL/ Dia (Calorias)	648,5	474,9	607,8	539,5	521,9	558,5
Carboidratos (g)	107,1	83,1	113,3	92,1	91,4	97,4
Proteínas (g)	27,0	25,1	22,6	26,2	24,4	25,1
Lipídios (g)	10,4	4,4	5,8	7,4	6,8	7,0
Sódio (mg)	628,3	620,4	586,6	558,4	362,6	551,3

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: DEZEMBRO/ 2024 (ESCOLA)

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



Horário Das Refeições	2ª Feira 09/12/2024	3ª Feira 10/12/2024	4ª Feira 11/12/2024	5ª Feira 12/12/2024	6ª Feira 13/12/2023	Média
Jantar 18:30h às 19:00h	Arroz branco + Polenta com molho de carne moída e cenoura	Arroz branco + Frango em molho com mandioca e cabotiá	Galinhada com frango, cenoura, ervilha e abobrinha + Feijão carioca + Salada de Couve (folha)	Sopa de macarrão com mandioquinha salsa, cenoura, abobrinha e chuchu + Maçã	Arroz branco + Carne bovina em iscas com mandioca e cenoura Abacaxi	
KCAL/ Dia (Calorias)	590,4	578,4	531,9	235,5	629,3	513,1
Carboidratos (g)	112,2	105,8	87,4	35,7	115,9	91,4
Proteínas (g)	15,2	21,9	31,5	13,8	20,8	20,6
Lipídios (g)	7,4	5,8	6,2	4,5	7,9	6,4
Sódio (mg)	501,2	575,5	422,0	276,8	672,5	489,6

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

CARDÁPIO MÊS: DEZEMBRO/ 2024 (ESCOLA)

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



Horário Das Refeições	2ª Feira 16/12/2024	3ª Feira 17/12/2024	4ª Feira 18/12/2024	5ª Feira 19/12/2024	6ª Feira 20/12/2024	Médi a
Jantar 18:30h às 19:00h	Galinhada de frango, cenoura, abobrinha + Creme de milho	Arroz branco + Carne com mandioca	Arroz temperado com carne moída, vagem, cenoura e abobora + Feijão carioca + MAMÃO	Arroz branco + Carne suína com batatas + Salada de tomate	Macarronada com molho branco e brócolis e frango + MELANCIA	
KCAL/ Dia (Calorias)	492,8	581,0	736,2	610,0	362,6	556,5
Carboidratos (g)	85,0	103,6	135,9	107,6	61,7	98,8
Proteínas (g)	25,1	20,0	29,6	21,2	17,9	22,8
Lipídios (g)	5,8	7,8	8,0	8,9	4,5	7,0
Sódio (mg)	438,3	672,5	485,0	562,1	463,0	524,2

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 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: SETEMBRO / 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 – 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