



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: DEZEMBRO / 2024 (ESCOLA)

E.M. José Foresti –

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



Refeição	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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Café da Tarde 12:30h às 12:45h						
Intervalo-Manhã Infantil 9:15h - 9:35h Fundam.9:40h -10:25h	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	
Intervalo-Tarde Infantil 14:45h -15:05h Fundam. 15:05h-15:55h						
KCAL/ Dia (Calorias)	1046,8	904,7	1034,3	997,5	956,9	988,0
Carboidratos (g)	165,5	144,5	174,8	158,2	148,9	158,4
Proteínas (g)	41,9	41,5	37,9	43,2	41,8	41,3
Lipídios (g)	23,9	19,7	21,1	23,8	23,9	22,5
Sódio (mg)	1138,8	1173,4	1117,3	1113,6	935,8	1095,8

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: DEZEMBRO / 2024 (ESCOLA)

E.M. José Foresti –

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



Refeição	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
Café da Manhã 6:45h às 7:00h Café da Tarde 12:30h às 12:45h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã Infantil 9:15h - 9:35h Fundam.9:40h -10:25h Intervalo-Tarde Infantil 14:45h -15:05h Fundam.15:05h-15:55h	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)	956,0	978,8	932,2	670,6	1064,3	920,4
Carboidratos (g)	162,4	159,6	141,2	93,3	173,5	146,0
Proteínas (g)	29,2	37,6	47,2	31,2	38,2	36,7
Lipídios (g)	21,0	21,1	21,5	21,6	25,0	22,1
Sódio (mg)	1011,7	1117,3	963,9	850,0	1245,7	1037,7

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: DEZEMBRO / 2024 (ESCOLA)

E.M. José Foresti –

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



Refeição	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	Média
Café da Manhã 6:45h às 7:00h Café da Tarde 12:30h às 12:45h	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	Pão francês com manteiga + Leite batido com cacau 100%	
Intervalo-Manhã Infantil 9:15h - 9:35h Fundam.9:40h -10:25h Intervalo-Tarde Infantil 14:45h -15:05h Fundam.15:05h-15:55h	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)	893,2	981,3	1136,5	1045,0	797,6	970,7
Carboidratos (g)	138,9	157,5	189,8	165,1	119,2	154,1
Proteínas (g)	40,8	35,7	45,3	38,6	35,3	39,1
Lipídios (g)	21,1	23,1	23,3	25,9	21,6	23,0
Sódio (mg)	980,2	1214,4	1026,9	1135,3	1036,2	1078,6

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: DEZEMBRO / 2024 (ESCOLA)

E.M. José Foresti –

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



Cronograma do horário das refeições		
Escola José Foresti	Café da manhã – 7h	Café da tarde – 13h
	Merenda da manhã 9:15h – 10:25h – Ensino Infantil e Fundamental	Merenda da Tarde 14:45h – 15:05h – Ensino Infantil 15:05h -15:55h - 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