



Cozinha Piloto

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

CARDAPIO MÊS: DEZEMBRO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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 6:50h 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%	
Intervalo Manhã 9:15h às 9:45h	MELANCIA	MELÃO	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA	
Almoço 12:00h às 13:00h	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	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	
Intervalo Tarde 15:15h às 15:30h	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	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	
KCAL/ Dia(Calorias)	2025,7	1945,5	1803,1	1955,0	1731,5	1892,1
Carboidratos(g)	285,0	330,2	290,1	326,6	270,5	300,5
Proteínas (g)	104,4	99,4	85,1	92,3	83,3	92,9
Lipídios (g)	48,6	27,7	32,2	33,8	36,0	35,7
Sódio (mg)	2357,3	2461,3	2177,4	2126,0	1588,5	2142,1

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: DEZEMBRO / 2024 (ESCOLA INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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	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 9:00h às 9:15h	MELANCIA	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MAMÃO	
Almoço 11:05h às 12:05h	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)	Arroz branco+ Crane suína com batata e cenoura	Arroz branco + Carne bovina em iscas com mandioca e cenoura	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	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	Arroz branco + Carne bovina em iscas com mandioca e cenoura	
KCAL/ Dia (Calorias)	1793,3	1977,6	2096,9	1438,9	2031,1	1867,6
Carboidratos(g)	305,3	324,3	347,6	230,7	321,9	306,0
Proteínas (g)	57,4	89,6	113,9	59,0	83,3	80,7
Lipídios (g)	36,8	33,6	31,0	31,8	43,3	35,3
Sódio (mg)	1848,8	2310,7	1965,8	1545,3	2733,5	2080,8

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 INTEGRAL)
E.E. Domingos Paro -
Ensino Fundamental II (11 a 15 anos) e Ensino Médio (16 a 18 anos)



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	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 9:00h às 9:15h	MELÃO	ABACAXI	MAMÃO	BANANA	MELANCIA	
Almoço 11:05h às 12:05h	Galinhada de frango, cenoura, abobrinha + Creme de milho	Arroz branco + Carne com mandioca	Arroz temperado com carne moída, vagem, cenoura e abobora + Feijão carioca	Arroz branco + Carne suína com batatas + Salada de tomate	Macarronada com molho branco e brócolis e frango	
Intervalo Tarde 14:45h às 15:00h	Galinhada de frango, cenoura, abobrinha + Creme de milho	Arroz branco + Carne com mandioca	Arroz temperado com carne moída, vagem, cenoura e abobora + Feijão carioca	Arroz branco + Carne suína com batatas + Salada de tomate	Macarronada com molho branco e brócolis e frango	
KCAL/ Dia (Calorias)	1885,2	1806,1	2297,3	1975,2	1259,6	1844,7
Carboidratos(g)	318,2	278,6	400,9	308,0	194,2	300,0
Proteínas (g)	94,9	78,0	102,5	84,8	59,1	83,9
Lipídios (g)	29,1	40,2	33,3	44,3	27,9	35,0
Sódio (mg)	1953,8	2565,6	2032,9	2140,7	1684,3	2075,5

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

CARDAPIO MÊS: DEZEMBRO / 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