



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral PERÍODO: 13/05/2019 a 17/05/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral, Ensino Médio Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%), 16 a 18 anos (70%)	
REFEIÇÃO	13/05/2019 2º FEIRA	14/05/2019 3º FEIRA	15/05/2019 4º FEIRA	16/05/2019 5º FEIRA	17/05/2019 6º FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ 07:00 - 09:00	Biscoito salgado Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	
ALMOÇO 11:00 - 12:00	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com batata e tomate Salada de beterraba Melancia	Arroz Ervilha seca Carne em cubos com mandioquinha Salada de pepino	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de cenoura Tangerina	Arroz integral Feijão carioca Pernil moído com legumes Salada de alface	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Salada de feijão branco com vinagrete Banana	
LANCHE 14:30 - 15:30	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Suco de uva integral	Pão com requeijão caseiro Leite com banana e aveia	Pão com patê de ervas Suco de maracujá	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.119,67	170,27	10,32	45,87	29,17	486,04	31,79	567,93	141,47	9,87	7,21

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.655,17	251,70	15,25	67,81	43,11	718,49	46,99	839,56	209,13	14,59	10,66

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 a 18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.849,89	281,31	17,05	75,79	48,19	803,02	52,52	938,33	233,73	16,31	11,91

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. / * Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / * Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

CONSIDERAÇÕES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrúti
Cardápio sujeito a alterações
Horário sugerido das refeições
Cardápio elaborado conforme Resolução nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas