



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Misto PERÍODO: 13/05/2019 a 17/05/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental, Ensino Médio FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%), 16 a 18 anos (20%)	
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	
REFEIÇÃO						
Manhã: 09:30 - 10:30	Arroz Feijão preto	Arroz Ervilha seca	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Arroz integral Feijão carioca	Pão com patê de ervas Suco de maracujá	
Tarde: 15:00 - 16:00	Ovos mexidos com batata e tomate Salada de beterraba Melancia	Carne em cubos com mandioquinha Salada de pepino	Tangerina	Pernil moído com legumes Salada de alface	Banana	
Noite: 19:00 - 20:00						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
346,89	55,52	4,50	15,33	7,53	83,73	18,02	91,02	56,74	2,65	2,12

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
485,64	77,73	6,30	21,47	10,55	117,23	25,23	127,42	79,44	3,71	2,97

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 a 18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
555,02	88,83	7,20	24,53	12,05	133,97	28,83	145,62	90,78	4,24	3,39

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