



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: FUMEC PERÍODO: 13/05/2019 a 17/05/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Jovens e Adultos FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos (20%), 31 a 60 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: 08:30 - 10:30	Pão Molho com pernil moído Suco de uva integral	Pão com patê de atum com falsa maionese Suco individual	Pão Molho com carne em cubos Suco de uva integral	Pão com falsa ricota Suco individual Maçã	Pão Molho com carne em cubos Suco de uva integral	
Tarde: 14:00 - 16:00	Maçã		Tangerina		Banana	
Noite: 18:30 - 20:30						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19 a 30 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)
492,75	87,85	4,28	19,43	8,02	297,19	83,06	49,55	34,20	8,63	10,37

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31 a 60 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)
473,80	84,47	4,12	18,68	7,71	285,76	79,87	47,65	32,88	8,30	9,97

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