



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: N TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II
CONSUMO: 16/01/2023 a 20/01/2023 FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%) PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	16/01/2023 2º FEIRA	17/01/2023 3º FEIRA	18/01/2023 4º FEIRA	19/01/2023 5º FEIRA	20/01/2023 6º FEIRA
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:30 - 16:30	Biscoito salgado Leite com café	Pão vegano Suco de morango (polpa congelada)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de cenoura Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
REFEIÇÃO Manhã: 11:00 - 12:00 Tarde: 12:00 - 13:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de cenoura Melão	Arroz Feijão Filé mignon suíno Purê de batata Maçã	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de berinjela com tomate Banana	Macarrão ao alho e óleo Empanadinho de peixe Salada de soja em grão com vinagrete Abacaxi	Risoto com carne moída, cenoura e tomate Salada de abobrinha Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
775,34	110,32	56,92%	33,05	17,05%	22,99	26,69%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
857,94	120,96	56,39%	38,61	18,00%	24,68	25,89%

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 nº06, de 08 de maio de 2020.

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