



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 06/02/2023 a 10/02/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, Ensino Médio
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	06/02/2023 2º FEIRA	07/02/2023 3º FEIRA	08/02/2023 4º FEIRA	09/02/2023 5º FEIRA	10/02/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Acém (moído) com tomate (1 porção) Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de pepino	Arroz Feijão Frango desfiado com tomate Salada de escarola	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de alface
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolinho individual integral Suco de uva integral	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Canjica	Pão (forma integral) com falsa maionese (1 porção) Suco de abacaxi
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
716,37	116,37	64,98%	29,88	16,68%	15,87	19,94%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
726,18	116,37	64,10%	31,04	17,10%	16,41	20,34%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
730,18	116,37	63,75%	31,51	17,26%	16,63	20,50%

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