



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 27/02/2023 a 03/03/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	27/02/2023 2º FEIRA	28/02/2023 3º FEIRA	01/03/2023 4º FEIRA	02/03/2023 5º FEIRA	03/03/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com banana
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Carne em cubos Couve refogada	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface	Risoto de proteína de soja com cenoura e tomate Feijão Salada de abobrinha
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco de uva integral
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	Pera

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.144,90	174,85	61,09%	43,64	15,25%	31,39	24,67%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.631,34	213,99	52,47%	54,78	13,43%	63,45	35,01%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.836,75	229,64	50,01%	59,22	12,90%	77,52	37,98%

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