



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| 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 |
|--|---|---|---|--|---|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | Maçã | Banana | Mamão | Pera |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 483,54 | 79,41 65,69% | 21,83 18,06% | 9,60 17,87% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 663,27 | 107,38 64,76% | 30,45 18,36% | 13,16 17,86% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 735,24 | 118,56 64,50% | 33,89 18,44% | 14,60 17,87% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 663,27 | 107,38 64,76% | 30,45 18,36% | 13,16 17,86% |


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípido (g) |
|----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 663,27 | 107,38 64,76% | 30,45 18,36% | 13,16 17,86% |

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