



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 04/03/2024 a 08/03/2024

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	04/03/2024 2º FEIRA	05/03/2024 3º FEIRA	06/03/2024 4º FEIRA	07/03/2024 5º FEIRA	08/03/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão integral com falsa ricota Vitamina de banana (com leite)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Escondidinho de batata com frango desfiado Salada de grão de bico com vinagre	Arroz integral Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de pepino	Arroz Feijão Carne refogada Creme de milho Salada de escarola	Arroz Feijão preto Carne com tomate Farofa de cenoura Salada de beterraba	Macarrão Molho com frango desfiado Salada de feijão branco com vinagre
Fruta	Melão	Maçã	Banana	Goiaba	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
813,28	122,73	60,36%	34,37	16,90%	22,07	24,42%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.009,22	151,30	59,97%	43,15	17,10%	27,23	24,28%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.087,57	163,02	59,96%	46,52	17,11%	29,23	24,19%

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 hortifrúdos.
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