



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 04/03/2024 a 08/03/2024

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 | 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 8 às 9h | 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 11h às 12h | 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 |
| Lanche 2 14h30 às 15h30 | Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Pão com ovos mexidos Suco de uva integral | Flocos de milho com leite | Bolinho individual Suco de uva integral |
| Fruta | Melão | Maçã | Banana | Goiaba | Mamão |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.105,75 | 172,21 | 62,30% | 42,76 | 15,47% | 29,13 | 23,71% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.580,68 | 200,78 | 50,81% | 51,54 | 13,04% | 65,85 | 37,49% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.843,08 | 212,50 | 46,12% | 54,92 | 11,92% | 88,67 | 43,30% |

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