



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 07/03/2022 a 11/03/2022

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	07/03/2022 2º FEIRA	08/03/2022 3º FEIRA	09/03/2022 4º FEIRA	10/03/2022 5º FEIRA	11/03/2022 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Leite com maçã	Canjica	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Maçã Leite com café	Pão de forma integral com manteiga Leite com banana
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Frango em cubos com abobrinha Salada de couve com tomate	Arroz integral Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz Feijão Peixe ao molho Salada de alface	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de escarola
Lanche 2 14h30 às 15h30	Arroz doce	Bolinho individual Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Suco de abacaxi	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Pão integral com falsa maionese Suco de melancia
Fruta	Abacaxi	Pera	Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.401,23	241,35	68,90%	47,52	13,57%	32,71	21,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.892,61	294,05	62,15%	62,30	13,17%	58,01	27,59%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
2.056,06	320,28	62,31%	67,90	13,21%	62,08	27,18%

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 hortifrútu
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