PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS
DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio
CONSUMO: 20/03/2023 a 24/03/2023
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)
PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	20/03/2023 2º FEIRA	21/03/2023 3º FEIRA	22/03/2023 4º FEIRA	23/03/2023 5º FEIRA	24/03/2023 6º FEIRA
Lanche 1 **7 às 8h/ 15 às 16h**	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com banana e maçã	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com café
Refeição **10 às 12h/ 12 às 13h**	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de pepino	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em cubos Berinjela refogada	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de couve-flor	Arroz Feijão Proteína de soja com mandioca e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne em cubos com batata doce e tomate Salada de escarola
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Goiaba

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
824,81	126,62	61,41%	33,04	16,02%	22,14	24,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.053,12	161,21	61,23%	43,08	16,36%	27,75	23,72%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.142,58	175,02	61,27%	46,89	16,42%	29,89	23,55%

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