



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 27/03/2023 a 31/03/2023

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	27/03/2023 2º FEIRA	28/03/2023 3º FEIRA	29/03/2023 4º FEIRA	30/03/2023 5º FEIRA	31/03/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com banana	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioquinha Salada de beterraba	Arroz integral com brócolis Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de batata	Arroz Feijão Carne em cubos Salada de tomate	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de repolho	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de escarola
Fruta	Abacaxi	Pera	Caqui	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
825,30	126,85	61,48%	35,17	17,04%	21,15	23,07%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.053,79	160,60	60,96%	47,32	17,96%	26,07	22,27%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.056,08	134,27	50,86%	48,28	18,29%	38,39	32,72%

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