



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 06/03/2023 a 10/03/2023

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	06/03/2023 2º FEIRA	07/03/2023 3º FEIRA	08/03/2023 4º FEIRA	09/03/2023 5º FEIRA	10/03/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com manteiga Leite com abacate	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz integral com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de pepino	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de escarola com tomate	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Suco de uva integral	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Ovos mexidos Suco de morango (polpa congelada)	Pão com manteiga Leite com café	Pão com patê de frango desfiado (falsa maionese) Suco de melão
<b>Fruta</b>	Melão	Melancia	Mamão	Goiaba	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.141,48	158,80	55,65%	45,44	15,92%	37,41	29,50%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.695,96	200,28	47,24%	58,97	13,91%	75,08	39,84%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.917,61	216,87	45,24%	64,56	13,47%	90,04	42,26%

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