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 Integral
TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio
CONSUMO: 20/03/2023 a 24/03/2023
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)
PERÍODO: Integral

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 **8 às 9h**	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 **11h às 12h**	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
Lanche 2 **14h30 às 15h30**	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Canjica	Bolinho individual Leite com abacate	Pão com falsa maionese Suco de uva integral
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Goiaba

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.154,38	179,24	62,11%	42,09	14,59%	31,53	24,58%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.649,77	219,41	53,20%	53,19	12,90%	64,35	35,11%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.998,72	235,45	47,12%	57,43	11,49%	94,65	42,62%

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