



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 27/03/2023 a 31/03/2023

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	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 8 às 9h	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 11h às 12h	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
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Ovos mexidos Suco de morango (polpa congelada)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco de uva integral
Fruta	Abacaxi	Pera	Caqui	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.103,61	165,40	59,95%	44,12	15,99%	31,42	25,63%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.792,35	204,57	45,65%	57,89	12,92%	85,32	42,84%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.930,69	180,41	37,38%	59,50	12,33%	111,80	52,12%

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