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: EMEF Refeição
CONSUMO: 20/03/2023 a 24/03/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO | 20/03/2023<br>2º FEIRA | 21/03/2023<br>3º FEIRA | 22/03/2023<br>4º FEIRA | 23/03/2023<br>5º FEIRA | 24/03/2023<br>6º FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| **Refeição**<br>**9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h** | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de pepino | Arroz integral com cenoura<br>Feijão<br>Empanado de peixe<br>Berinjela refogada | Arroz<br>Feijão<br>Filé mignon suíno<br>Salada de couve-flor | Arroz<br>Feijão<br>Proteína de soja com mandioca e tomate<br>Salada de alface | Arroz<br>Carne em cubos com batata doce e tomate<br>Salada de grão de bico com vinagrete |
| **Fruta** | Melão | Maçã | Mamão | Banana | Goiaba |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 466,72 | 74,40 | 63,77% | 21,08 | 18,07% | 10,24 | 19,74% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 639,24 | 100,96 | 63,17% | 29,02 | 18,16% | 14,00 | 19,70% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 639,24 | 100,96 | 63,17% | 29,02 | 18,16% | 14,00 | 19,70% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 639,24 | 100,96 | 63,17% | 29,02 | 18,16% | 14,00 | 19,70% |

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