



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 18/03/2024 a 22/03/2024

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 | 18/03/2024 2º FEIRA | 19/03/2024 3º FEIRA | 20/03/2024 4º FEIRA | 21/03/2024 5º FEIRA | 22/03/2024 6º FEIRA |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h | Biscoito doce Vitamina de banana e maçã (com leite) | Pão de forma integral com manteiga Leite com café | Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó | Flocos de milho com leite |
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Carne com batata Salada de feijão branco com vinagrete | Arroz integral Feijão Carne com tomate Salada de acelga | Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de repolho | Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface | Nhoque Molho com carne Salada de almeirão com tomate |
| Fruta | Abacaxi | Maçã | Banana | Mamão | Melancia |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 788,88 | 121,42 | 61,57% | 33,84 | 17,16% | 20,20 | 23,05% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 978,50 | 146,66 | 59,95% | 43,54 | 17,80% | 25,74 | 23,68% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.054,36 | 156,75 | 59,47% | 47,41 | 17,98% | 27,97 | 23,87% |

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