



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b> 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
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite	Pão de forma integral com falsa maionese Suco de uva integral	Bolinho individual Suco de uva integral	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
738,45	121,23	65,67%	31,10	16,84%	15,79	19,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
942,31	149,13	63,30%	41,35	17,55%	21,48	20,52%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.023,53	160,29	62,64%	45,44	17,76%	23,73	20,87%

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