



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 11/03/2024 a 15/03/2024

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	11/03/2024 2º FEIRA	12/03/2024 3º FEIRA	13/03/2024 4º FEIRA	14/03/2024 5º FEIRA	15/03/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com falsa ricota Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito doce Leite com café	Bolinho individual Vitamina de maçã (com leite)	Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Frango desfiado com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne com tomate Batata com molho branco	Arroz Molho com carne Polenta Salada de alface	Risoto de frango desfiado com cenoura e tomate Feijão Salada de chuchu
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito doce Leite com café	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	Flocos de milho com leite	Bolinho individual integral Suco de uva integral
Fruta	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.108,13	177,11	63,93%	41,97	15,15%	27,38	22,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.632,74	215,92	52,90%	51,65	12,65%	64,79	35,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.914,55	231,45	48,36%	55,51	11,60%	87,89	41,32%

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