



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 18/03/2024 a 22/03/2024

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	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 8 às 9h	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 11h às 12h	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
Lanche 2 14h30 às 15h30	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)
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.072,51	171,35	63,90%	41,78	15,58%	26,44	22,19%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.598,07	205,07	51,33%	53,42	13,37%	65,37	36,82%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.880,26	218,55	46,49%	58,05	12,35%	89,10	42,65%

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