



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

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 |
|--|--|--|---|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 454,82 | 71,30 | 62,71% | 23,15 | 20,36% | 9,55 | 18,90% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 601,73 | 90,72 | 60,30% | 31,47 | 20,92% | 13,42 | 20,07% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 660,67 | 98,48 | 59,63% | 34,79 | 21,06% | 14,98 | 20,41% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 601,73 | 90,72 | 60,30% | 31,47 | 20,92% | 13,42 | 20,07% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 601,73 | 90,72 | 60,30% | 31,47 | 20,92% | 13,42 | 20,07% |

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 hortifrútu
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