



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 10/03/2025 a 14/03/2025

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                                | 10/03/2025<br>2º FEIRA   | 11/03/2025<br>3º FEIRA  | 12/03/2025<br>4º FEIRA  | 13/03/2025<br>5º FEIRA   | 14/03/2025<br>6º FEIRA  |
|---|--|---|---|--|---|
| <b>Lanche 1</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Biscoito polvilho<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Biscoito doce<br>Vitamina de banana (com leite)                         | Pão com falsa ricota<br>Vitamina de maçã (com leite)                | Flocos de milho com iogurte                                      | Bolinho individual<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Peixe com tomate e pimentão<br>Cenoura refogada | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Frango<br>Berinjela refogada<br>Salada de acelga | Arroz<br>Feijão<br>Carne<br>Repolho refogado<br>Salada de tomate | Arroz<br>Carne com tomate<br>Batata ao molho branco                 |
| <b>Fruta</b>                            | Abacaxi  |   | Goiaba  |  | Banana  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 775,30         | 121,18          | 62,52% | 31,45        | 16,23% | 19,23       | 22,32% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 965,72         | 151,27          | 62,65% | 39,76        | 16,47% | 23,17       | 21,60% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.043,37       | 163,84          | 62,81% | 42,99        | 16,48% | 24,72       | 21,32% |

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