



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
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>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>Lanche 2</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Arroz doce   | Açaí com banana e leite em pó   | Bolinho individual integral<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Pão integral com manteiga<br>Suco de morango (polpa congelada)   | Pão com patê de ervas (com requeijão caseiro)<br>Suco de abacaxi |
| <b>Fruta</b>                            | Abacaxi  |   | Goiaba   |  | Banana   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 715,22         | 112,78          | 63,07% | 29,26        | 16,36% | 17,76       | 22,35% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 921,78         | 145,02          | 62,93% | 38,01        | 16,49% | 22,36       | 21,83% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.025,24       | 159,31          | 62,16% | 41,63        | 16,24% | 25,89       | 22,72% |

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