



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 10/03/2025 a 14/03/2025

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: Parcial

REFEIÇÃO	10/03/2025 2º FEIRA	11/03/2025 3º FEIRA	12/03/2025 4º FEIRA	13/03/2025 5º FEIRA	14/03/2025 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito polvilho Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito doce Vitamina de banana (com leite)	Pão com falsa ricota Vitamina de maçã (com leite)	Flocos de milho com iogurte	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Cenoura refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Frango Berinjela refogada Salada de acelga	Arroz Feijão Carne Repolho refogado Salada de tomate	Arroz Carne com tomate Batata ao molho branco
Lanche 2 14h30 às 15h30	Arroz doce	Açaí com banana e leite em pó	Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão integral com manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão com patê de ervas (com requeijão caseiro) Suco de abacaxi
Fruta	Abacaxi		Goiaba	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.172,96	187,12	63,81%	43,37	14,79%	29,86	22,91%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.603,95	257,95	64,33%	58,86	14,68%	40,22	22,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.809,82	288,32	63,72%	66,45	14,69%	46,29	23,02%

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