



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 17/03/2025 a 21/03/2025

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	17/03/2025 2º FEIRA	18/03/2025 3º FEIRA	19/03/2025 4º FEIRA	20/03/2025 5º FEIRA	21/03/2025 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito polvilho Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolinho individual Vitamina de banana (com leite)	Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino	Arroz Escondidinho de batata com frango desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão preto Carne Mix de legumes (jardineira) refogado	Arroz Molho com carne moída Salada de alface
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Bolinho individual integral Suco de morango (polpa congelada)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Canjica	Pão integral com requeijão caseiro Suco de melão
Fruta	Maçã		Caqui	Mamão	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.156,84	185,06	63,99%	42,08	14,55%	29,19	22,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.592,93	260,08	65,31%	56,39	14,16%	38,62	21,82%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.827,38	298,50	65,34%	65,10	14,25%	44,08	21,71%

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