



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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 | 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 |
|--|--|---|---|--|---|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | | Goiaba | | Banana |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 478,33 | 71,70 | 59,96% | 22,61 | 18,90% | 11,89 | 22,38% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 636,29 | 96,02 | 60,36% | 29,84 | 18,76% | 15,28 | 21,62% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 702,25 | 106,05 | 60,41% | 32,61 | 18,57% | 16,88 | 21,64% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 636,29 | 96,02 | 60,36% | 29,84 | 18,76% | 15,28 | 21,62% |

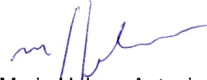
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 636,29 | 96,02 | 60,36% | 29,84 | 18,76% | 15,28 | 21,62% |

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