



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral PERÍODO: 16/03/2020 a 20/03/2020		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral, Ensino Médio Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%), 16 a 18 anos (70%)	
REFEIÇÃO	16/03/2020 2º FEIRA	17/03/2020 3º FEIRA	18/03/2020 4º FEIRA	19/03/2020 5º FEIRA	20/03/2020 6º FEIRA	
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com creme vegetal Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Atum ao vinagrete Salada de beterraba	Arroz Feijão Lagarto ao molho escuro Salada de abobrinha	Arroz Feijão Frango com tomate Abóbora refogada	Arroz Feijão Lagarto com batata Virado de couve	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão Salada de brócolis	
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão de forma integral com creme vegetal Suco individual	Biscoito salgado Leite com banana, maçã e aveia	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Suco de abacaxi	Pão integral com creme vegetal Suco de melancia	
Fruta	Melancia		Mamão		Caqui	

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.024,56	153,26	12,75	44,38	27,33	328,78	81,05	454,88	156,21	6,14	6,60

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.541,30	230,56	19,18	66,76	41,12	494,59	121,92	684,30	234,99	9,24	9,93

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.666,02	249,22	20,73	72,16	44,45	534,62	131,79	739,68	254,01	9,98	10,73

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas