



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição PERÍODO: 17/02/2020 a 21/02/2020		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	17/02/2020 2º FEIRA	18/02/2020 3º FEIRA	19/02/2020 4º FEIRA	20/02/2020 5º FEIRA	21/02/2020 6º FEIRA	
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	Arroz Feijão Ovos com batata e tomate Salada de acelga com beterraba	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Salada de cenoura	Arroz Feijão Molho com carne moída Polenta Salada de alface	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão Salada de pepino	Arroz Feijão preto Frango com mandioquinha Salada de abobrinha	
Fruta	Melancia		Banana		Maçã	

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)
453,55	72,94	7,82	21,61	8,76	25,33	14,68	55,91	100,11	3,20	2,46

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)
670,46	107,83	11,56	31,95	12,95	37,44	21,70	82,65	147,99	4,73	3,64

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)
749,34	120,51	12,92	35,71	14,47	41,85	24,26	92,37	165,40	5,28	4,07

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