



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição PERÍODO: 24/02/2020 a 28/02/2020 | | 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 | 24/02/2020 2º FEIRA | 25/02/2020 3º FEIRA | 26/02/2020 4º FEIRA | 27/02/2020 5º FEIRA | 28/02/2020 6º FEIRA | |
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | DIA NÃO LETIVO | | | Macarrão integral Molho com atum Salada de couve-flor | Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Farofa de cenoura (com farinha de milho) | |
| Fruta | DIA NÃO LETIVO | | | Maçã | Melão | |

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) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 414,07 | 63,16 | 5,50 | 15,35 | 11,48 | 36,57 | 10,57 | 39,60 | 56,52 | 2,44 | 1,32 |

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) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 612,11 | 93,36 | 8,13 | 22,69 | 16,96 | 54,06 | 15,62 | 58,53 | 83,56 | 3,61 | 1,96 |

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) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 684,12 | 104,34 | 9,08 | 25,35 | 18,96 | 60,42 | 17,46 | 65,42 | 93,39 | 4,03 | 2,19 |

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