



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição<br>PERÍODO: 16/03/2020 a 20/03/2020 |   | <b>CARDÁPIO SEMANAL</b>   |  |  | TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental, Ensino Médio, Jovens e Adultos<br>FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%), 16 a 18 anos (20%), 19 a 30 anos (20%), 31 a 60 anos (20%) |  |
|---|---|---|--|--|---|--|
| REFEIÇÃO  | 16/03/2020<br>2º FEIRA                                      | 17/03/2020<br>3º FEIRA  | 18/03/2020<br>4º FEIRA                                   | 19/03/2020<br>5º FEIRA                                   | 20/03/2020<br>6º FEIRA  |  |
| <b>Refeição</b><br>9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h          | Arroz<br>Feijão<br>Atum ao vinagrete<br>Salada de beterraba | Arroz<br>Feijão<br>Lagarto ao molho escuro<br>Salada de abobrinha | Arroz<br>Feijão<br>Frango com tomate<br>Abóbora refogada | Arroz<br>Feijão<br>Lagarto com batata<br>Virado de couve | Risoto de frango com cenoura e tomate<br>Feijão<br>Salada de brócolis   |  |
| <b>Fruta</b>  | Melancia  |   | Mamão  |  | Caqui   |  |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 397,62         | 59,08            | 7,69       | 22,17        | 8,15         | 25,72            | 30,25           | 51,18       | 81,88         | 2,84       | 3,18       |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 457,27         | 67,94            | 8,84       | 25,50        | 9,37         | 29,58            | 34,78           | 58,86       | 94,16         | 3,26       | 3,66       |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 a 18 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 497,03         | 73,85            | 9,61       | 27,72        | 10,18        | 32,15            | 37,81           | 63,98       | 102,35        | 3,55       | 3,97       |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19 a 30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 477,15         | 70,90            | 9,22       | 26,61        | 9,78         | 30,86            | 36,29           | 61,42       | 98,25         | 3,41       | 3,82       |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31 a 60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|----------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|------------|------------|
| 457,27         | 67,94            | 8,84       | 25,50        | 9,37         | 29,58            | 34,78           | 58,86       | 94,16         | 3,26       | 3,66       |

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