PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS
DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
PERÍODO: 09/03/2020 a 13/03/2020

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	09/03/2020 2º FEIRA	10/03/2020 3º FEIRA	11/03/2020 4º FEIRA	12/03/2020 5º FEIRA	13/03/2020 6º FEIRA
Lanche 1 **7 às 8h/ 15 às 16h**	Biscoito salgado Leite com café	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão integral com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com banana	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó
Refeição **10 às 12h/ 12 às 13h**	Arroz Feijão carioca Ovos Salada de cenoura	Arroz Feijão carioca Frango com cenoura Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioquinha Salada de repolho	Arroz Feijão carioca Frango ao molho escuro Abóbora refogada	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com batata Salada de berinjela
Fruta	Maçã	Melancia	Goiaba	Maçã	Banana

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)
716,05	106,51	10,75	31,78	19,08	180,09	32,59	316,28	117,89	4,60	4,18

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)
1.038,27	154,44	15,59	46,08	27,67	261,14	47,26	458,61	170,95	6,66	6,06

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)
1.145,68	170,41	17,20	50,85	30,53	288,15	52,15	506,05	188,63	7,35	6,69

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