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 Integral
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
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com creme vegetal Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Iogurte	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Melancia	Maçã	Mamão	Banana	Abacaxi
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão carioca Ovos com batata e tomate Salada de acelga com beterraba	Arroz Feijão carioca Peixe com tomate e pimentão Salada de cenoura	Arroz Feijão carioca Molho com carne moída Polenta Salada de alface	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão carioca Salada de pepino	Arroz Feijão preto Frango com mandioquinha Salada de abobrinha
Lanche 2 15h às 16h	Pão com creme vegetal Leite com maçã e aveia	Torta salgada Recheio de atum com tomate Suco de maracujá	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Bolo simples Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	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)
1.061,90	165,77	11,75	40,28	28,27	368,64	57,19	526,86	160,54	7,55	6,13

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)
1.539,76	240,37	17,04	58,40	40,99	534,53	82,92	763,95	232,79	10,95	8,89

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)
1.699,05	265,23	18,80	64,44	45,23	589,82	91,50	842,97	256,87	12,08	9,81

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