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 Refeição
PERÍODO: 02/03/2020 a 06/03/2020

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	02/03/2020 2º FEIRA	03/03/2020 3º FEIRA	04/03/2020 4º FEIRA	05/03/2020 5º FEIRA	06/03/2020 6º FEIRA
Refeição **9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h**	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de couve-flor	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz Feijão carioca Peixe com tomate e pimentão Escarola refogada	Arroz Feijão preto Lagarto ao molho escuro Mandioquinha refogada	Macarrão integral Molho rosé com frango Salada de alface
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

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)
434,35	66,11	6,36	21,62	9,74	49,89	38,98	66,24	86,73	2,50	2,38

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)
629,81	95,86	9,22	31,35	14,13	72,34	56,52	96,05	125,76	3,62	3,45

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)
694,96	105,78	10,18	34,60	15,59	79,83	62,37	105,99	138,77	3,99	3,80

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