



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 10/04/2023 a 14/04/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, Ensino Médio  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                                | 10/04/2023<br>2º FEIRA  | 11/04/2023<br>3º FEIRA  | 12/04/2023<br>4º FEIRA  | 13/04/2023<br>5º FEIRA  | 14/04/2023<br>6º FEIRA  |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão tropeiro com carne em cubos<br>Repolho refogado | Arroz integral com cenoura<br>Estrogonofe de carne em cubos<br>Batata sauté | Arroz<br>Feijão<br>Peixe com tomate<br>Brócolis refogado                            | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de almeirão | Arroz<br>Feijão<br>Pernil suíno com legumes<br>Salada de acelga   |
| <b>Lanche 2</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Pão de forma integral com manteiga<br>Suco de melancia          | Canjica   | Bolinho individual integral<br>Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Pão com manteiga<br>Leite com chocolate em pó                             | Pão com patê de ervas (requeijão caseiro)<br>Suco de uva integral |
| <b>Fruta</b>                            | Pera  | Abacaxi   | Banana  | Melancia  | Caqui   |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 853,10         | 137,01          | 64,24% | 32,58        | 15,28% | 21,15       | 22,31% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.096,98       | 171,59          | 62,57% | 43,49        | 15,86% | 28,11       | 23,06% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.103,67       | 146,80          | 53,20% | 44,14        | 16,00% | 40,40       | 32,95% |

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 nº06, de 08 de maio de 2020.

Maria Helena Antonicelli  
CRN3 5698  
Responsável Técnica - Nutricionista  
Prefeitura Municipal de Campinas