



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