



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Lanche PERÍODO: 03/06/2019 a 07/06/2019		<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental, Ensino Médio FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%), 16 a 18 anos (20%)	
REFEIÇÃO	03/06/2019 2º FEIRA	04/06/2019 3º FEIRA	05/06/2019 4º FEIRA	06/06/2019 5º FEIRA	07/06/2019 6º FEIRA	
<b>REFEIÇÃO</b>						
<b>Manhã: 09:30 - 10:30</b>	Biscoito salgado	Pão com requeijão caseiro	Biscoito doce	Bolinho individual	Pão com requeijão caseiro	
<b>Tarde: 15:00 - 16:00</b>	Leite com café	Leite com chocolate em pó	Leite com maçã e aveia	Suco de uva integral	Leite com café	
<b>Noite: 19:00 - 20:00</b>	Maçã		Abacaxi		Mamão	

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
333,10	53,43	2,15	10,49	9,19	176,00	31,56	227,19	32,02	2,69	1,80

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
466,35	74,81	3,01	14,69	12,87	246,40	44,19	318,07	44,83	3,77	2,52

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 a 18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
532,97	85,49	3,44	16,79	14,71	281,60	50,50	363,51	51,24	4,31	2,88

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