



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição 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>	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com abobrinha Salada de cenoura	Arroz integral Grão de bico Atum com cenoura	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com batata doce e tomate	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com cenoura e tomate	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de alface Mamão	
<b>Tarde: 15:00 - 16:00</b>	Maçã		Farofa de couve Abacaxi	Salada de escarola com tomate		
<b>Noite: 19:00 - 20:00</b>						

### 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)
368,20	55,08	5,84	16,46	9,31	33,42	29,20	52,24	72,77	2,53	2,40

### 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)
478,66	71,61	7,59	21,39	12,11	43,44	37,96	67,92	94,61	3,30	3,12

### 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)
552,29	82,63	8,76	24,69	13,97	50,12	43,80	78,36	109,16	3,80	3,60

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