



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 15/05/2023 a 19/05/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, Ensino Médio  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	15/05/2023 2º FEIRA	16/05/2023 3º FEIRA	17/05/2023 4º FEIRA	18/05/2023 5º FEIRA	19/05/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  8 às 9h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com maçã	Pão integral com manteiga Leite com café
<b>Refeição</b>  11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de pepino	Nhoque de soja Molho de tomate caseiro com frango desfiado Salada de repolho	Arroz Feijão Coxa de frango com batata Salada de escarola	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de couve-flor com tomate	Arroz Feijão Carne moída com mandioca Salada de almeirão
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Pão com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito salgado Leite com café	Canjica	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco de melancia
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Caqui	Pera	Banana

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.164,05	178,20	61,23%	46,07	15,83%	31,57	24,41%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.769,60	212,46	48,02%	55,83	12,62%	80,03	40,70%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
2.106,05	226,14	42,95%	59,56	11,31%	110,18	47,08%

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. / \* Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / \* Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

#### CONSIDERAÇÕES ES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrutis.  
Cardápio sujeito a alterações.  
Horário sugerido das refeições.  
Cardápio elaborado conforme Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.

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