



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 05/06/2023 a 09/06/2023

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	05/06/2023 2º FEIRA	06/06/2023 3º FEIRA	07/06/2023 4º FEIRA	08/06/2023 5º FEIRA	09/06/2023 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café	Biscoito doce Leite com abacate		Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Carne em iscas com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Proteína de soja com cenoura e tomate Salada de alface	DIA NÃO LETIVO	Risoto com carne em iscas, cenoura e tomate Feijão Salada de tomate
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Suco individual	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com ovos mexidos Suco da horta (maracujá, limão e couve)		Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Melancia	Banana		Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.090,23	163,19	59,88%	41,69	15,30%	31,65	26,13%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.566,90	192,80	49,22%	50,15	12,80%	68,19	39,16%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.829,48	204,65	44,74%	53,54	11,71%	90,93	44,73%

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