



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: FUMEC  
CONSUMO: 29/05/2023 a 02/06/2023

TIPO DE ENSINO: EJA  
FAIXA ETÁRIA: 19-30 anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                    | 29/05/2023<br>2º FEIRA                        | 30/05/2023<br>3º FEIRA  | 31/05/2023<br>4º FEIRA  | 01/06/2023<br>5º FEIRA  | 02/06/2023<br>6º FEIRA  |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>REFEIÇÃO</b>             |   |   |   |   |   |
| <b>Manhã: 08:30 - 10:30</b> | Bolinho individual<br>Suco individual<br>Maçã | Pão<br>Molho de tomate caseiro<br>com carne em cubos<br>Suco individual<br>Maçã | Pão<br>Molho de tomate caseiro<br>com carne em cubos<br>Suco individual<br>Banana | Pão<br>Molho de tomate caseiro<br>com carne em cubos<br>Suco individual<br>Maçã | Pão integral<br>Molho de tomate caseiro<br>com frango desfiado<br>Suco individual<br>Banana |
| <b>Tarde: 14:00 - 16:00</b> |   |   |   |   |   |
| <b>Noite: 18:30 - 20:30</b> |   |   |   |   |   |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 496,53         | 95,21           | 76,70% | 18,85        | 15,19% | 6,12        | 11,10% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 496,53         | 95,21           | 76,70% | 18,85        | 15,19% | 6,12        | 11,10% |

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 hortifrutis.  
O cardápio sujeito a alterações.  
Horário sugerido das refeições.  
O cardápio elaborado conforme Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.

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