



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 20/05/2024 a 24/05/2024

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	20/05/2024 2º FEIRA	21/05/2024 3º FEIRA	22/05/2024 4º FEIRA	23/05/2024 5º FEIRA	24/05/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite	Bolinho individual Vitamina de banana (com leite)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Arroz integral Feijão Escondidinho de batata com frango (com legumes) Salada de repolho	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Abóbora refogada	Arroz colorido (com mix de legumes) Feijão com carne em cubos Couve refogada Salada vinagrete	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de escarola
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de uva integral	Pão com requeijão caseiro Suco individual	Arroz doce
Fruta	Melancia		Banana	Abacaxi	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.074,70	171,04	63,66%	39,57	14,73%	27,30	22,86%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.614,38	202,12	50,08%	47,07	11,66%	70,73	39,43%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.891,60	205,19	43,39%	49,21	10,41%	99,83	47,50%

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