



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 12/06/2023 a 16/06/2023

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	12/06/2023 2º FEIRA	13/06/2023 3º FEIRA	14/06/2023 4º FEIRA	15/06/2023 5º FEIRA	16/06/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com banana	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com manteiga Leite com maçã
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão tropeiro com carne em iscas Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Batata sauté	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Cuscuz com frango desfiado e tomate Salada de repolho Pipoca
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Arroz doce com canela	Bolinho individual Suco de abacaxi	Pão Molho de tomate caseiro com frango desfiado Suco individual
<b>Fruta</b>	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Tangerina

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.081,28	163,44	60,46%	42,75	15,82%	30,26	25,19%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.790,71	198,73	44,39%	52,32	11,69%	90,14	45,30%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.845,43	174,27	37,77%	52,46	11,37%	107,93	52,64%

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 hortifrútu  
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