



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 19/06/2023 a 23/06/2023

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	19/06/2023 2º FEIRA	20/06/2023 3º FEIRA	21/06/2023 4º FEIRA	22/06/2023 5º FEIRA	23/06/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com banana e maçã	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz com cenoura Feijão Coxa de frango com tomate Salada de berinjela	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de pepino com tomate	Nhoque de soja Molho de tomate caseiro com carne em iscas Salada de alface	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de almeirão
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Canjica	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco individual
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.153,86	172,23	59,71%	46,43	16,10%	32,55	25,39%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.639,80	204,16	49,80%	54,18	13,22%	69,53	38,16%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.861,49	207,28	44,54%	56,31	12,10%	92,39	44,67%

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