



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 01/07/2024 a 05/07/2024

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	01/07/2024 2º FEIRA	02/07/2024 3º FEIRA	03/07/2024 4º FEIRA	04/07/2024 5º FEIRA	05/07/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz integral Feijão Frango em cubos com legumes Farofa de cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de chuchu	Arroz Feijão Coxinha da asa ao molho	Macarrão Molho de tomate caseiro com proteína de soja Salada de escarola	Arroz Feijão preto Carne em cubos com legumes Salada de alface
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Suco de abacaxi	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Leite com café	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Canjica
Fruta	Melão		Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.085,71	169,14	62,31%	41,93	15,45%	27,80	23,05%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.585,27	199,67	50,38%	53,09	13,40%	65,12	36,97%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.858,44	212,19	45,67%	57,60	12,40%	88,19	42,71%

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