



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Lanche PERÍODO: 22/07/2019 a 26/07/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental, Ensino Médio FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%), 16 a 18 anos (20%)	
REFEIÇÃO	22/07/2019 2º FEIRA	23/07/2019 3º FEIRA	24/07/2019 4º FEIRA	25/07/2019 5º FEIRA	26/07/2019 6º FEIRA	
REFEIÇÃO						
Manhã: 09:30 - 10:30	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó Abacaxi	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) Tangerina	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com banana e mamão Banana	
Tarde: 15:00 - 16:00						
Noite: 19:00 - 20:00						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
349,99	54,11	2,80	12,16	10,40	197,39	33,57	273,20	45,55	2,88	2,01

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
489,99	75,75	3,91	17,02	14,56	276,34	47,00	382,48	63,77	4,03	2,81

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 a 18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
559,99	86,57	4,47	19,45	16,65	315,82	53,71	437,12	72,87	4,60	3,22

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

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