



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: FUMEC PERÍODO: 05/08/2019 a 09/08/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Jovens e Adultos FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos (20%), 31 a 60 anos (20%)	
REFEIÇÃO	05/08/2019 2º FEIRA	06/08/2019 3º FEIRA	07/08/2019 4º FEIRA	08/08/2019 5º FEIRA	09/08/2019 6º FEIRA	
REFEIÇÃO						
Manhã: 08:30 - 10:30	Pão Molho com lagarto Suco individual Maçã	Massa para torta salgada Recheio de atum com abobrinha Suco individual Pera	Pão Molho com frango Suco individual Banana	Bolo de chocolate Suco individual Maçã	Pão Molho com frango Suco individual Banana	
Tarde: 14:00 - 16:00						
Noite: 18:30 - 20:30						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19 a 30 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)
461,55	84,36	5,01	19,26	6,50	176,58	91,42	30,46	41,62	5,23	15,63

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31 a 60 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)
461,55	84,36	5,01	19,26	6,50	176,58	91,42	30,46	41,62	5,23	15,63

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