



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 04/07/2022 a 08/07/2022

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	04/07/2022 2º FEIRA	05/07/2022 3º FEIRA	06/07/2022 4º FEIRA	07/07/2022 5º FEIRA	08/07/2022 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com abacate	Pão de forma integral com creme vegetal Leite com café	Flocos de milho com leite		
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Arroz Feijão Bolinhos de carne ao molho Salada de alface		
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão integral com creme vegetal Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Bolinho individual integral Suco de melancia	Biscoito salgado Leite com polpa de morango		
Fruta	Abacaxi		Maçã		

DIA NÃO LETIVO

DIA NÃO LETIVO

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.226,67	187,06	61,00%	44,84	14,62%	36,12	26,50%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.622,68	236,12	58,20%	59,76	14,73%	52,06	28,88%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.767,09	256,19	57,99%	64,78	14,66%	56,85	28,95%

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