



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 25/07/2022 a 29/07/2022

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	25/07/2022 2º FEIRA	26/07/2022 3º FEIRA	27/07/2022 4º FEIRA	28/07/2022 5º FEIRA	29/07/2022 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h		Bolinho individual Leite com café	Pão com manteiga Leite com banana e mamão	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café
Refeição 11h às 12h	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de acelga	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de escarola com tomate	Nhoque de soja ao sugo Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de beterraba
Lanche 2 14h30 às 15h30		Biscoito salgado Leite com café	Canjica	Bolinho individual integral Leite com café	Pão Molho com atum Suco de morango (polpa congelada)
Fruta			Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.446,01	239,59	66,28%	51,12	14,14%	36,36	22,63%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.776,55	280,79	63,22%	64,78	14,59%	49,12	24,88%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.919,21	303,34	63,22%	70,26	14,64%	52,54	24,64%

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