



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 01/08/2022 a 05/08/2022

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	01/08/2022 2º FEIRA	02/08/2022 3º FEIRA	03/08/2022 4º FEIRA	04/08/2022 5º FEIRA	05/08/2022 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Leite com café	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	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Carne em cubos com tomate Creme de milho	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Salada de escarola	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba
Lanche 2 14h30 às 15h30	Milho na manteiga Suco de maracujá	Biscoito salgado Leite com café	Canjica	Bolinho individual integral Leite com café	Pão Molho com atum Suco de morango (polpa congelada)
Fruta	Melão		Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.295,81	193,31	59,67%	50,21	15,50%	37,66	26,16%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.630,19	232,70	57,10%	64,42	15,81%	51,17	28,25%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.749,61	251,12	57,41%	69,45	15,88%	53,83	27,69%

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