



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a  
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

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
<b>Refeição</b> 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h		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
<b>Fruta</b>			Mamão	Maçã	Banana

DIA NÃO LETIVO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
644,54	117,89 73,16%	24,63 15,29%	11,15 15,57%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
763,72	128,00 67,04%	28,77 15,07%	18,05 21,27%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
776,67	130,85 67,39%	29,03 14,95%	18,06 20,93%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
708,03	123,81 69,94%	27,34 15,45%	14,25 18,11%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
708,03	123,81 69,94%	27,34 15,45%	14,25 18,11%

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 hortifrútu  
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