



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: N TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II
CONSUMO: 11/07/2022 a 15/07/2022 FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%) PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	11/07/2022 2º FEIRA	12/07/2022 3º FEIRA	13/07/2022 4º FEIRA	14/07/2022 5º FEIRA	15/07/2022 6º FEIRA
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:30 - 16:30	Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com leite	Mistura para bolo (com banana) Suco de morango (polpa congelada)	Pão com manteiga Leite com maçã e aveia	Pão com requeijão caseiro Suco da horta (maracujá, limão e couve)
REFEIÇÃO Manhã: 11:00 - 12:00 Tarde: 12:00 - 13:00	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino Melancia	Arroz Lentilha Empanadinho de frango Escarola refogada	Arroz Feijão Coxinha da asa assada Salada de beterraba Pera	Arroz Feijão Carne moída com batata Virado de couve Mamão	Nhoque de soja ao sugo Salada de abobrinha Salada de frutas (banana, laranja, maçã e mamão)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
834,10	131,83	63,22%	36,39	17,45%	19,91	21,49%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
934,98	142,60	61,01%	40,87	17,49%	24,19	23,29%

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 hortifrúdos
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