



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 31/07/2023 a 04/08/2023

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	31/07/2023 2º FEIRA	01/08/2023 3º FEIRA	02/08/2023 4º FEIRA	03/08/2023 5º FEIRA	04/08/2023 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com abacate	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz com cenoura Coxa de frango com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne em iscas com mandioquinha Salada de pepino	Arroz integral Feijão tropeiro com carne em iscas Virado de escarola (com farinha de milho)	Macarrão Bolinho de carne com molho nutritivo Salada de alface
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com patê de frango desfiado (falsa maionese) Suco de melancia
Fruta	Abacaxi	Melão	Banana	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.147,45	158,89	55,39%	45,83	15,98%	38,11	29,89%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.555,02	192,81	49,60%	52,98	13,63%	65,47	37,89%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.935,32	197,04	40,72%	55,00	11,37%	105,76	49,18%

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