



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 22/07/2024 a 26/07/2024

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	22/07/2024 2º FEIRA	23/07/2024 3º FEIRA	24/07/2024 4º FEIRA	25/07/2024 5º FEIRA	26/07/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Leite com café	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz integral Feijão Coxa de frango com tomate Mix de legumes (jardineira) refogado	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de brócolis	Arroz Feijoada (feijão preto com filé suíno) Virado de couve (com farinha de milho)	Risoto com arroz integral, frango desfiado, cenoura e tomat Salada de alface
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com falsa maionese Suco de morango (polpa congelada)	Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Arroz doce	Pão (forma integral) com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de uva integral
Fruta	Maçã		Abacaxi	Melão	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.189,29	150,35	50,57%	40,59	13,65%	48,55	36,74%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.617,36	177,86	43,99%	46,78	11,57%	81,59	45,40%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
2.000,08	188,86	37,77%	49,26	9,85%	118,72	53,42%

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