



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 29/07/2024 a 02/08/2024

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	29/07/2024 2º FEIRA	30/07/2024 3º FEIRA	31/07/2024 4º FEIRA	01/08/2024 5º FEIRA	02/08/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Coxa de frango ao molho escuro Virado de abobrinha (farinha de milho) Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de beterraba	Arroz Grão de bico com frango desfiado Mix de legumes (jardineira) refogado	Macarrão Molho nutritivo com proteína de soja Salada de almeirão	Arroz Feijão preto Filé mignon suíno Salada de alface
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Canjica	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão com ovos mexidos Suco de uva integral
Fruta	Melão		Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.084,81	167,64	61,81%	41,85	15,43%	28,33	23,50%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.514,56	192,99	50,97%	46,55	12,29%	63,19	37,55%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.918,99	203,43	42,40%	48,47	10,10%	103,29	48,44%

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