



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 05/08/2024 a 09/08/2024

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	05/08/2024 2º FEIRA	06/08/2024 3º FEIRA	07/08/2024 4º FEIRA	08/08/2024 5º FEIRA	09/08/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado 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 com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite
Refeição 11h às 12h	Arroz integral Feijão Coxa de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz integral Feijão preto Frango desfiado com tomate Salada de alface	Macarrão Molho nutritivo com carne Salada de escarola	Arroz Grão de bico com frango desfiado Mix de legumes (jardineira) refogado
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com ovos mexidos Suco misto de goiaba e maçã
Fruta	Abacaxi		Banana	Maçã	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.080,74	161,86	59,91%	44,42	16,44%	29,61	24,66%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.577,40	187,37	47,51%	49,11	12,45%	72,00	41,08%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.850,07	197,88	42,78%	51,02	11,03%	97,18	47,27%

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