



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| 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 |
|--|---|--|---|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 Feijoadinha (feijão preto com filé suíno) Virado de couve (com farinha de milho) | Risoto com arroz integral, frango desfiado, cenoura e tomate Salada de alface |
| Fruta | Maçã | | Abacaxi | | Mamão |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 466,45 | 64,72 | 55,50% | 24,70 | 21,18% | 12,44 | 24,00% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 579,18 | 84,16 | 58,12% | 29,30 | 20,23% | 14,17 | 22,02% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 624,31 | 91,94 | 58,90% | 31,13 | 19,95% | 14,86 | 21,43% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 579,18 | 84,16 | 58,12% | 29,30 | 20,23% | 14,17 | 22,02% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 579,18 | 84,16 | 58,12% | 29,30 | 20,23% | 14,17 | 22,02% |

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