



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 23/08/2021 a 27/08/2021

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	23/08/2021 2º FEIRA	24/08/2021 3º FEIRA	25/08/2021 4º FEIRA	26/08/2021 5º FEIRA	27/08/2021 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com abacate	Flocos de milho com leite
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Frango desfiado com cenoura Salada de beterraba	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de repolho com cenoura	Arroz Feijão Frango com tomate Mandioquinha sauté	Macarrão ao alho e óleo Frango moído com tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne em cubos com batata doce e tomate Salada de brócolis
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Arroz doce	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com ovos mexidos Suco de uva
Fruta	Maçã		Melão	Pera	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.301,03	209,27	64,34%	47,97	14,75%	33,37	23,09%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.739,80	265,59	61,06%	65,49	15,06%	49,63	25,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.972,35	302,14	61,27%	74,40	15,09%	55,21	25,19%

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