



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 15/08/2022 a 19/08/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	15/08/2022 2º FEIRA	16/08/2022 3º FEIRA	17/08/2022 4º FEIRA	18/08/2022 5º FEIRA	19/08/2022 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino	Nhoque de soja ao sugo Salada de berinjela	Arroz Lentilha Carne em cubos com mix de legumes Salada de tomate	Arroz Feijão Coxinha da asa refogada Virado de couve	Arroz Feijão Carne em cubos ao molho Salada de abobrinha
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Canjica	Biscoito doce Leite com café	Bolinho individual integral Suco de morango (polpa congelada)	Ovos mexidos Suco de melancia	Pão Molho com atum Suco de abacaxi (polpa congelada)
Fruta	Melancia		Banana	Mamão	Abacaxi

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
741,87	115,54	62,30%	31,81	17,15%	18,16	22,03%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
861,45	128,40	59,62%	37,22	17,28%	23,27	24,32%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
885,02	126,55	57,20%	37,09	16,76%	26,74	27,19%

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