



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 15/08/2022 a 19/08/2022

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                          | 15/08/2022<br>2º FEIRA   | 16/08/2022<br>3º FEIRA                               | 17/08/2022<br>4º FEIRA   | 18/08/2022<br>5º FEIRA  | 19/08/2022<br>6º FEIRA  |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Lanche 1</b><br>8 às 9h        | Biscoito salgado<br>Leite com café                                       | Pão integral com requeijão caseiro<br>Leite com café | Pão com manteiga<br>Leite com café   | Bolinho individual<br>Leite com maçã e aveia                  | Pão com manteiga<br>Leite com café                                |
| <b>Refeição</b><br>11h às 12h     | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura e tomate<br>Salada de pepino | Nhoque de soja ao sugo<br>Salada de berinjela        | Arroz<br>Lentilha<br>Carne em cubos com mix de legumes<br>Salada de tomate | Arroz<br>Feijão<br>Coxinha da asa refogada<br>Virado de couve | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos ao molho<br>Salada de abobrinha |
| <b>Lanche 2</b><br>14h30 às 15h30 | Canjica  | Biscoito doce<br>Leite com café                      | Bolinho individual integral<br>Suco de morango (polpa congelada)           | Ovos mexidos<br>Suco de melancia                              | Pão<br>Molho com atum<br>Suco de abacaxi (polpa congelada)        |
| <b>Fruta</b>                      | Melancia   |  | Banana   | Mamão   | Abacaxi   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.239,16       | 185,53          | 59,89% | 48,49        | 15,65% | 35,39       | 25,71% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.556,22       | 221,06          | 56,82% | 61,68        | 15,85% | 49,03       | 28,35% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.692,94       | 239,27          | 56,53% | 67,53        | 15,96% | 53,20       | 28,28% |

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