



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 07/08/2023 a 11/08/2023

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 | 07/08/2023 2º FEIRA | 08/08/2023 3º FEIRA | 09/08/2023 4º FEIRA | 10/08/2023 5º FEIRA | 11/08/2023 6º FEIRA |
|---|--|--|--|---|---|
| Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h | Biscoito salgado Leite com banana e mamão | Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó | Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café | Bolinho individual Leite com chocolate em pó |
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de chuchu | Arroz Frango com batata Salada de repolho | Arroz Feijão tropeiro com carne em iscas Couve refogada | Macarrão Bolinho de carne ao molho Salada de alface | Risoto com frango, cenoura e tomate Salada de pepino |
| Fruta | Melão | Abacaxi | Banana | Mamão | Tangerina |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 734,34 | 108,94 | 59,34% | 29,21 | 15,91% | 21,32 | 26,13% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 882,44 | 130,98 | 59,37% | 33,97 | 15,40% | 25,84 | 26,36% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 876,18 | 111,08 | 50,71% | 33,26 | 15,18% | 34,89 | 35,84% |

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