



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 14/08/2023 a 18/08/2023

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	14/08/2023 2º FEIRA	15/08/2023 3º FEIRA	16/08/2023 4º FEIRA	17/08/2023 5º FEIRA	18/08/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz com cenoura Feijão Carne em cubos com mandioquinha Salada de berinjela	Arroz Feijão Coxa de frango com batata Salada de pepino com tomate	Arroz Estrogonofe com frango Salada de alface	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de almeirão
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão integral com manteiga Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Arroz doce	Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi	Bolinho individual integral Leite com abacate
Fruta	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
786,76	110,82	56,34%	34,06	17,31%	23,96	27,41%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
959,46	135,00	56,28%	41,05	17,12%	29,10	27,30%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
984,22	135,30	54,99%	42,90	17,43%	30,98	28,33%

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