



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 07/08/2023 a 11/08/2023

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	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
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	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
<b>Refeição</b> 11h às 12h	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
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com falsa maionese Suco de melancia
<b>Fruta</b>	Melão	Abacaxi	Banana	Mamão	Tangerina

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.066,44	156,07	58,54%	40,52	15,20%	32,81	27,69%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.713,34	186,82	43,62%	47,21	11,02%	89,06	46,78%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
2.008,92	170,41	33,93%	47,26	9,41%	130,38	58,41%

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