



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral

CONSUMO: 14/08/2023 a 18/08/2023

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	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
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com banana e maçã	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	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 14h30 às 15h30	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 (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.122,48	156,91	55,91%	45,38	16,17%	36,23	29,05%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.616,88	186,91	46,24%	53,76	13,30%	74,60	41,52%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.842,61	189,53	41,14%	56,15	12,19%	97,96	47,85%

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