



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 21/08/2023 a 25/08/2023

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	21/08/2023 2º FEIRA	22/08/2023 3º FEIRA	23/08/2023 4º FEIRA	24/08/2023 5º FEIRA	25/08/2023 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Leite com abacate	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 11h às 12h	Arroz Coxa de frango ao molho Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne em iscas Salada de chuchu	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Salada de escarola	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de tomate	Risoto com arroz, pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Salada de repolho
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com ovos mexidos Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com falsa maionese Suco de melão
Fruta	Abacaxi	Maçã	Tangerina	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.124,06	160,91	57,26%	45,67	16,25%	34,95	27,98%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.937,46	196,58	40,59%	54,54	11,26%	106,78	49,60%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
2.311,15	172,29	29,82%	54,56	9,44%	160,66	62,56%

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