



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 28/08/2023 a 01/09/2023

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	28/08/2023 2º FEIRA	29/08/2023 3º FEIRA	30/08/2023 4º FEIRA	31/08/2023 5º FEIRA	01/09/2023 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com abacate	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) com molho nutritivo Salada de abobrinha	Arroz Feijão tropeiro com carne Couve refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz Frango ao molho Salada de pepino
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com leite	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi
Fruta	Melão	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.096,66	158,85	57,94%	41,06	14,98%	34,84	28,59%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.753,95	189,00	43,10%	46,68	10,64%	92,90	47,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
2.135,90	201,03	37,65%	48,90	9,16%	129,61	54,61%

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