



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 12/08/2024 a 16/08/2024

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	12/08/2024 2º FEIRA	13/08/2024 3º FEIRA	14/08/2024 4º FEIRA	15/08/2024 5º FEIRA	16/08/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de pepino	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de chuchu	Arroz Escondidinho de abóbora com frango desfiado Salada de alface	Arroz Feijão preto Filé mignon suíno Salada vinagrete	Arroz integral Feijão Coxa de frango com tomate Salada de repolho com cenoura
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Milho na manteiga Suco individual	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	Canjica
Fruta	Maçã		Melão	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.087,55	165,49	60,87%	42,59	15,67%	29,65	24,53%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.676,38	195,65	46,68%	48,67	11,61%	79,80	42,84%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.957,26	207,72	42,45%	51,11	10,44%	104,99	48,28%

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