



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 19/08/2024 a 23/08/2024

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	19/08/2024 2º FEIRA	20/08/2024 3º FEIRA	21/08/2024 4º FEIRA	22/08/2024 5º FEIRA	23/08/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite
Refeição 11h às 12h	Arroz integral Feijão Frango desfiado com tomate Salada de beterraba	Macarrão ao alho e óleo Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de almeirão	Arroz Feijão Fricassê de frango desfiado (com creme de milho) Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de alface com cenoura	Arroz Grão de bico com filé mignon suíno, cenoura e tomate Salada de acelga
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com ovos mexidos Suco misto de goiaba e maçã	Açaí com banana e leite em pó	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com requeijão caseiro Leite com café
Fruta	Maçã		Abacaxi	Mamão	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.048,40	159,40	60,82%	41,27	15,75%	28,97	24,87%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.642,59	181,19	44,12%	45,75	11,14%	84,23	46,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.851,57	189,90	41,03%	47,54	10,27%	103,08	50,11%

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