



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral PERÍODO: 30/09/2019 a 04/10/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral, Ensino Médio Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%), 16 a 18 anos (70%)	
REFEIÇÃO	30/09/2019 2º FEIRA	01/10/2019 3º FEIRA	02/10/2019 4º FEIRA	03/10/2019 5º FEIRA	04/10/2019 6º FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ 07:00 - 09:00	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com enriquecedor de morango	Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café	
ALMOÇO 11:00 - 12:00	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de brócolis Maçã	Arroz integral Feijão carioca Frango ao molho Salada de repolho	Arroz Feijão carioca Carne moída com abóbora Salada de escarola com tomate Abacaxi	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Couve refogada	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Salada de alface Mamão	
LANCHE 14:30 - 15:30	Pão com creme vegetal Leite com mamão	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com café	Pão com falsa maionese Suco de melancia	

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.096,21	159,23	10,18	45,70	31,56	529,18	58,60	591,84	155,77	10,42	8,09

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.620,48	235,38	15,04	67,56	46,66	782,26	86,62	874,89	230,27	15,40	11,96

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.811,13	263,07	16,81	75,50	52,14	874,29	96,81	977,82	257,36	17,21	13,37

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas