PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS
DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição
PERÍODO: 02/09/2019 a 06/09/2019

CARDÁPIO SEMANAL

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental, Ensino Médio
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%), 16 a 18 anos (20%)

REFEIÇÃO	02/09/2019 2º FEIRA	03/09/2019 3º FEIRA	04/09/2019 4º FEIRA	05/09/2019 5º FEIRA	06/09/2019 6º FEIRA
REFEIÇÃO **Manhã: 09:30 - 10:30** **Tarde: 15:00 - 16:00** **Noite: 19:00 - 20:00**	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de cenoura Maçã	Arroz integral Feijão carioca Frango ao molho Salada de repolho	Arroz Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Salada de escarola com tomate Abacaxi	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com batata Couve refogada	Macarrão integral Molho com frango Salada de feijão branco com vinagrete Mamão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
386,15	55,42	6,56	21,58	8,80	1,08	32,39	54,78	88,60	2,87	2,79

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
502,00	72,05	8,52	28,05	11,44	1,40	42,11	71,21	115,18	3,73	3,62

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 a 18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
579,23	83,14	9,84	32,36	13,20	1,62	48,59	82,16	132,90	4,30	4,18

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