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: EMEF Refeição
PERÍODO: 16/09/2019 a 20/09/2019

CARDÁPIO SEMANAL

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

REFEIÇÃO	16/09/2019 2º FEIRA	17/09/2019 3º FEIRA	18/09/2019 4º FEIRA	19/09/2019 5º FEIRA	20/09/2019 6º FEIRA
REFEIÇÃO					
Manhã: 09:30 - 10:30	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com tomate Salada de vagem com cenoura Melão	Arroz Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Farofa de couve Melancia	Arroz integral Feijão carioca Frango com cenoura Salada de couve-flor Banana	Polenta Molho com carne moída Salada de almeirão Mamão	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de abobrinha Maçã
Tarde: 15:00 - 16:00					
Noite: 19:00 ? 20:00					

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)
380,53	55,36	5,71	19,69	9,46	38,30	22,19	41,74	76,83	2,63	3,07

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)
456,64	66,43	6,85	23,62	11,35	45,96	26,63	50,08	92,19	3,16	3,69

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