



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 06/09/2021 a 10/09/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, Ensino Médio
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	06/09/2021 2º FEIRA	07/09/2021 3º FEIRA	08/09/2021 4º FEIRA	09/09/2021 5º FEIRA	10/09/2021 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h			Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão Atum com batata Salada de almeirão	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Cenoura refogada
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h			Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Suco de uva	Canjica
Fruta			Maçã	Banana	Mamão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
663,98	106,75	64,31%	26,26	15,82%	15,34	20,79%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
785,05	123,72	63,04%	33,00	16,81%	18,17	20,82%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
816,52	123,72	60,61%	33,00	16,16%	21,73	23,95%

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