



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 19/09/2022 a 23/09/2022

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	19/09/2022 2º FEIRA	20/09/2022 3º FEIRA	21/09/2022 4º FEIRA	22/09/2022 5º FEIRA	23/09/2022 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com café	Bolinho individual Leite com maçã e aveia	Pão com manteiga Leite com café
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete	Nhoque de soja ao sugo Salada de berinjela	Arroz Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Coxinha da asa refogada Couve refogada	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão Salada de abobrinha
<b>Fruta</b>	Melancia		Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
782,63	114,69 58,62%	34,03 17,40%	21,98 25,28%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
887,67	126,03 56,79%	37,86 17,06%	26,96 27,34%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
903,28	126,77 56,14%	37,91 16,79%	28,41 28,31%

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