



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 03/10/2022 a 07/10/2022

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 | 03/10/2022 2º FEIRA | 04/10/2022 3º FEIRA | 05/10/2022 4º FEIRA | 06/10/2022 5º FEIRA | 07/10/2022 6º FEIRA |
|---|---|--|--|---|--|
| Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó | Bolinho individual Leite com chocolate em pó | Pão com manteiga Leite com banana | Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó |
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba | Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de grão de bico com vinagrete | Arroz integral com cenoura Feijão Molho com carne moída Polenta Salada de escarola com tomate | Nhoque de soja ao sugo Salada de pepino com tomate | Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de brócolis |
| Fruta | Melão | | Mamão | Maçã | Banana |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 818,89 | 123,39 | 60,27% | 35,31 | 17,25% | 22,19 | 24,39% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 913,68 | 134,32 | 58,81% | 38,97 | 17,06% | 26,21 | 25,81% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 926,41 | 134,32 | 58,00% | 38,97 | 16,83% | 27,65 | 26,86% |

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