



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 05/09/2022 a 09/09/2022

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 | 05/09/2022 2º FEIRA | 06/09/2022 3º FEIRA | 07/09/2022 4º FEIRA | 08/09/2022 5º FEIRA | 09/09/2022 6º FEIRA |
|---|--|---|------------------------|--|--|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve | Arroz Lentilha Pernil suíno desfiado com tomate Salada de acelga | DIA NÃO LETIVO | Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mix de legumes Salada de escarola | Risoto de frango em cubos com legumes Salada de beterraba |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Milho na manteiga Suco de uva integral | Biscoito salgado Leite com café | | Bolinho individual integral Suco individual | Pão Molho com atum Suco de morango (polpa congelada) |
| Fruta | Melancia | | | Maçã | Banana |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 723,74 | 112,04 | 61,93% | 31,38 | 17,34% | 17,73 | 22,05% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 788,06 | 119,07 | 60,44% | 33,71 | 17,11% | 20,63 | 23,56% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 800,79 | 119,07 | 59,48% | 33,71 | 16,84% | 22,07 | 24,80% |

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