



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 05/09/2022 a 09/09/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)

PERÍODO: Integral

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
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com café	Bolinho individual Leite com café		Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café
Refeição 11h às 12h	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 14h30 às 15h30	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 (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.203,53	180,44	59,97%	47,79	15,88%	34,11	25,50%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.865,08	215,33	46,18%	58,36	12,52%	88,40	42,66%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.981,34	234,46	47,33%	62,37	12,59%	90,92	41,30%

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