



## 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
<b>Lanche 1</b> 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
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Lentilha Pernil suíno desfiado com tomate Salada de acelga	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mix de legumes Salada de escarola	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de beterraba
<b>Lanche 2</b> 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)
<b>Fruta</b>	Melancia			Maçã	Banana

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (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)		Lípido (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)		Lípido (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