



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 12/09/2022 a 16/09/2022

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	12/09/2022 2º FEIRA	13/09/2022 3º FEIRA	14/09/2022 4º FEIRA	15/09/2022 5º FEIRA	16/09/2022 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com mamão	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Leite com café
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Bolinhos de carne ao molho Salada de cenoura	Arroz integral com brócolis Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de alface	Macarrão Molho com pernil suíno desfiado Salada de repolho	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de almeirão
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão integral com manteiga Suco de uva integral	Bolinho individual integral Suco de melancia	Biscoito salgado Leite com café	Açaí com banana	Pão Molho com frango desfiado Suco individual
Fruta	Abacaxi		Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.269,96	193,55	60,96%	47,07	14,82%	37,02	26,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.573,46	230,28	58,54%	57,70	14,67%	49,92	28,55%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.724,73	252,24	58,50%	62,20	14,42%	54,89	28,64%

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