



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 26/09/2022 a 30/09/2022

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	26/09/2022 2º FEIRA	27/09/2022 3º FEIRA	28/09/2022 4º FEIRA	29/09/2022 5º FEIRA	30/09/2022 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com café	Bolinho individual integral Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com banana e maçã
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Carne em cubos Cenoura e chuchu refogados	Arroz integral com brócolis Feijão Bolinhos de carne ao molho Purê de batata	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de pepino com tomate	Macarrão Molho com carne moída Salada de feijão branco com vinagrete	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface com tomate
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual Suco de uva integral	Biscoito salgado Leite com café	Açaí com banana	Pão com manteiga Leite com café	Pão Molho com frango desfiado Suco de melancia
Fruta	Melão		Abacaxi	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.276,20	195,29	61,21%	50,08	15,70%	35,16	24,80%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.698,77	229,53	54,05%	62,01	14,60%	62,23	32,97%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.974,71	246,40	49,91%	66,54	13,48%	83,76	38,17%

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