



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 03/10/2022 a 07/10/2022

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	03/10/2022 2º FEIRA	04/10/2022 3º FEIRA	05/10/2022 4º FEIRA	06/10/2022 5º FEIRA	07/10/2022 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com banana	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral com cenoura Feijão Molho com carne moída Polenta Salada de escarola com tomate	Nhoque de soja ao sugo Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de brócolis
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Milho na manteiga Suco individual	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Canjica	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Pão Molho com atum Suco de uva integral
<b>Fruta</b>	Melão		Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.313,94	202,80	61,74%	49,48	15,06%	36,02	24,68%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.657,79	240,41	58,01%	61,23	14,77%	52,71	28,61%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.840,75	260,70	56,65%	65,16	14,16%	62,27	30,44%

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