



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a  
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

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
<b>Refeição</b> 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	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
<b>Fruta</b>	Abacaxi		Maçã	Banana	Mamão

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
509,64	75,73	59,44%	22,36	17,55%	13,83	24,42%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
650,31	87,63	53,90%	25,89	15,93%	22,72	31,44%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
653,19	88,37	54,12%	25,95	15,89%	22,73	31,31%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
571,62	81,47	57,01%	23,82	16,67%	17,48	27,51%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
571,62	81,47	57,01%	23,82	16,67%	17,48	27,51%

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