



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição
CONSUMO: 19/09/2022 a 23/09/2022

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	19/09/2022 2º FEIRA	20/09/2022 3º FEIRA	21/09/2022 4º FEIRA	22/09/2022 5º FEIRA	23/09/2022 6º FEIRA
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete	Nhoque de soja ao sugo Salada de berinjela	Arroz Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Coxinha da asa refogada Couve refogada	Risoto de carne em cubos com legumes Feijão Salada de abobrinha
Fruta	Melancia		Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
454,95	71,06	62,48%	22,47	19,76%	9,71	19,22%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
583,34	82,40	56,50%	26,30	18,03%	17,34	26,75%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
625,07	91,70	58,68%	27,14	17,37%	17,38	25,02%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
514,98	76,19	59,18%	24,21	18,80%	13,29	23,22%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
514,98	76,19	59,18%	24,21	18,80%	13,29	23,22%

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 hortifrútu
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