



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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   | 03/10/2022<br>2º FEIRA  | 04/10/2022<br>3º FEIRA  | 05/10/2022<br>4º FEIRA  | 06/10/2022<br>5º FEIRA                                | 07/10/2022<br>6º FEIRA  |
|--|---|---|---|---|---|
| <b>Refeição</b><br>9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos com batata<br>Salada de beterraba | Arroz<br>Feijão<br>Pernil suíno com legumes<br>Salada de grão de bico com vinagrete | Arroz integral com cenoura<br>Feijão<br>Molho com carne moída<br>Polenta<br>Salada de escarola com tomate | Nhoque de soja ao sugo<br>Salada de pepino com tomate | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de batata com carne moída<br>Salada de brócolis |
| <b>Fruta</b>   | Melão   |   | Mamão   | Maçã  | Banana  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lipídeo (g)    |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 483,51         | 77,57<br>64,17% | 23,48<br>19,42% | 9,93<br>18,49% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lipídeo (g)     |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 601,64         | 88,50<br>58,84% | 27,14<br>18,04% | 16,59<br>24,81% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lipídeo (g)     |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 640,49         | 97,05<br>60,61% | 27,92<br>17,44% | 16,62<br>23,35% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lipídeo (g)     |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 535,58         | 82,63<br>61,71% | 25,23<br>18,84% | 12,57<br>21,13% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lipídeo (g)     |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 535,58         | 82,63<br>61,71% | 25,23<br>18,84% | 12,57<br>21,13% |

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 hortifrúdos  
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