



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 11/09/2023 a 15/09/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	11/09/2023 2º FEIRA	12/09/2023 3º FEIRA	13/09/2023 4º FEIRA	14/09/2023 5º FEIRA	15/09/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com maçã	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino	Arroz Frango ao molho Purê de batata	Arroz Carne moída com tomate Salada de chuchu	Arroz Feijão Carne moída com abóbora Salada de couve com tomate	Risoto com frango, legumes e tomate Salada de alface
<b>Fruta</b>	Melão	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
723,20	107,00	59,18%	29,94	16,56%	20,49	25,49%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
902,97	133,36	59,08%	37,52	16,62%	25,31	25,23%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
907,84	114,97	50,65%	37,81	16,66%	34,47	34,17%

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