



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1	TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio				PERÍODO: Parcial
CONSUMO: 02/10/2023 a 06/10/2023	FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)				
REFEIÇÃO	02/10/2023 2º FEIRA	03/10/2023 3º FEIRA	04/10/2023 4º FEIRA	05/10/2023 5º FEIRA	06/10/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com manteiga Leite com banana e maçã
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Escondidinho com pernil suíno desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne com cenoura Salada de escarola	Arroz Feijão Carne refogada Farofa de cenoura Salada de beterraba	Macarrão Molho com frango Salada de alface
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Banana	Abacaxi	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
802,23	118,96	59,31%	33,75	16,83%	22,62	25,38%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
998,28	147,65	59,16%	42,20	16,91%	27,86	25,11%

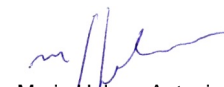
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.076,37	159,42	59,24%	45,45	16,89%	29,85	24,96%

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