



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
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
Refeição 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
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com falsa maionese Suco de melão
Fruta	Melão	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
713,21	107,81	60,46%	29,92	16,78%	18,94	23,90%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
908,59	137,05	60,33%	38,11	16,78%	23,86	23,64%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
919,18	119,80	52,13%	38,64	16,81%	33,00	32,31%

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