



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 18/09/2023 a 22/09/2023

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	18/09/2023 2º FEIRA	19/09/2023 3º FEIRA	20/09/2023 4º FEIRA	21/09/2023 5º FEIRA	22/09/2023 6º FEIRA
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz Picadinho à moda escolar (com berinjela e tomate) Salada de chuchu	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	Arroz Estrogonofe com frango Salada de alface	Nhoque de soja Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de almeirão
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com patê de atum (falsa maionese) Suco de abacaxi	Bolinho individual integral Suco de melão
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Banana	Mamão	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
743,36	112,40	60,48%	30,53	16,43%	20,33	24,61%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
929,03	139,45	60,04%	36,94	15,90%	26,05	25,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.003,21	150,54	60,02%	39,51	15,75%	28,21	25,31%

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