



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 18/09/2023 a 22/09/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)

PERÍODO: Integral

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>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com banana e maçã	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Refeição</b> 11h às 12h	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> 14h30 às 15h30	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 (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.073,37	157,31	58,62%	41,73	15,55%	32,55	27,29%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.673,73	190,18	45,45%	49,52	11,84%	82,02	44,10%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
2.010,23	203,60	40,51%	52,64	10,47%	112,60	50,41%

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