



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 25/09/2023 a 29/09/2023

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	25/09/2023 2º FEIRA	26/09/2023 3º FEIRA	27/09/2023 4º FEIRA	28/09/2023 5º FEIRA	29/09/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de tomate	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Virado de couve (com farinha de milho)	Arroz Escondidinho de batata com carne moída Salada de escarola	Arroz Coxa de frango com tomate Creme de milho	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Salada de grão de bico com vinagrete
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Pão integral com manteiga Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual integral Leite com café	Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi	Pão de forma integral com falsa maionese Suco de melancia
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Mamão	Melancia	Banana

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.139,82	164,24	57,64%	45,57	15,99%	35,22	27,81%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.716,09	195,01	45,45%	53,35	12,44%	82,91	43,48%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
2.042,35	207,31	40,60%	56,46	11,06%	112,82	49,72%

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