



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 02/10/2023 a 06/10/2023

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	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
Lanche 1 8 às 9h	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
Refeição 11h às 12h	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
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão com ovos mexidos Suco de melancia
Fruta	Melão	Maçã	Banana	Abacaxi	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.137,01	168,82	59,39%	45,12	15,87%	33,03	26,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.722,89	200,00	46,43%	54,11	12,56%	81,00	42,31%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
2.053,22	212,76	41,45%	57,57	11,22%	110,98	48,65%

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