



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 16/09/2024 a 20/09/2024

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	16/09/2024 2º FEIRA	17/09/2024 3º FEIRA	18/09/2024 4º FEIRA	19/09/2024 5º FEIRA	20/09/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Vitamina de maçã e mamão (com leite)	Pão forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de repolho com cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de almeirão	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão preto Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Batata sauté	Macarrão ao alho e óleo Coxa de frango ao molho de tomate caseiro Salada de acelga
<b>Fruta</b>	Melancia		Maçã		Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
832,37	121,51	58,39%	33,96	16,32%	24,68	26,69%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.015,82	148,27	58,39%	42,36	16,68%	29,55	26,18%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.089,16	159,07	58,42%	45,67	16,77%	31,48	26,01%

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