



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
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
Refeição 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
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Canjica	Pão com ovos mexidos Suco individual	Açaí com banana e leite em pó	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com café
Fruta	Melancia		Maçã		Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
855,37	127,14	59,45%	33,14	15,50%	25,18	26,49%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.045,36	154,52	59,13%	41,43	15,85%	30,58	26,33%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.121,02	165,57	59,08%	44,68	15,94%	32,69	26,24%

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