



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 23/09/2024 a 27/09/2024

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	23/09/2024 2º FEIRA	24/09/2024 3º FEIRA	25/09/2024 4º FEIRA	26/09/2024 5º FEIRA	27/09/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de tomate	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de beterraba	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Salada vinagrete	Arroz Molho de tomate caseiro com carne moída Polenta Salada de escarola
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Canjica	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de melancia
Fruta	Melão		Banana		Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
784,62	125,63	64,05%	31,66	16,14%	18,27	20,96%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
984,03	156,68	63,69%	40,28	16,37%	22,79	20,84%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.060,51	168,79	63,67%	43,50	16,41%	24,47	20,77%

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