



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 09/09/2024 a 13/09/2024

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	09/09/2024 2º FEIRA	10/09/2024 3º FEIRA	11/09/2024 4º FEIRA	12/09/2024 5º FEIRA	13/09/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Leite com maracujá	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de pepino	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) com molho nutritivo Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz integral Coxa de frango com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão preto Carne com cenoura Virado de couve (com farinha de milho)
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Milho na manteiga Suco de maçã	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Canjica
Fruta	Maçã		Melão	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.140,90	170,82	59,89%	41,47	14,54%	33,77	26,64%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.711,74	205,03	47,91%	53,45	12,49%	77,19	40,59%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.914,85	219,02	45,75%	58,18	12,15%	91,60	43,05%

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