



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 16/09/2024 a 20/09/2024

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	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
Lanche 1 8 às 9h	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)
Refeição 11h às 12h	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 14h30 às 15h30	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	Banana	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.190,97	181,61	61,00%	44,49	14,94%	33,97	25,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.671,95	211,08	50,50%	53,41	12,78%	71,04	38,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.936,46	222,96	46,05%	56,93	11,76%	94,01	43,69%

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