



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Misto PERÍODO: 28/10/2019 a 01/11/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental, Ensino Médio FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%), 16 a 18 anos (20%)	
REFEIÇÃO	28/10/2019 2º FEIRA	29/10/2019 3º FEIRA	30/10/2019 4º FEIRA	31/10/2019 5º FEIRA	01/11/2019 6º FEIRA	
REFEIÇÃO	DIA NÃO LETIVO	Arroz integral Feijão carioca Frango com abóbora Salada de couve-flor	Arroz doce Mamão	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Farofa de couve	Pão com falsa maionese Suco de melancia Abacaxi	
Manhã: 09:30 - 10:30						
Tarde: 15:00 - 16:00						
Noite: 19:00 - 20:00						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
352,84	56,08	4,86	14,58	8,40	69,88	30,84	68,31	65,74	2,91	2,08

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
493,97	78,51	6,80	20,41	11,76	97,84	43,17	95,63	92,03	4,08	2,92

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16 a 18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
564,54	89,73	7,77	23,33	13,43	111,81	49,34	109,29	105,18	4,66	3,33

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas