



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: Lanche 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	Biscoito salgado Suco individual	Biscoito doce Suco individual Mamão	Pão Molho com carne em cubos Suco individual	Pão Molho com carne moída Suco individual 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)
287,01	48,88	2,44	13,05	4,90	131,58	170,59	31,77	35,57	4,38	2,77

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)
344,42	58,65	2,92	15,65	5,88	157,90	204,70	38,13	42,68	5,26	3,33

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)
401,82	68,43	3,41	18,26	6,86	184,21	238,82	44,48	49,79	6,13	3,88

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