



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 31/10/2022 a 04/11/2022

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                                | 31/10/2022<br>2º FEIRA                                       | 01/11/2022<br>3º FEIRA   | 02/11/2022<br>4º FEIRA | 03/11/2022<br>5º FEIRA  | 04/11/2022<br>6º FEIRA   |
|---|--|--|------------------------|---|--|
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída<br>Cenoura e chuchu refogados | Arroz integral com cenoura<br>Feijão<br>Pernil suíno com legumes<br>Batata sauté |                        | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de acelga | Risoto de frango em cubos com legumes<br>Salada de alface com tomate |
| <b>Lanche 2</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Bolinho individual<br>Suco de abacaxi (polpa congelada)      | Biscoito salgado<br>Leite com chocolate em pó                                    |                        | Pão com manteiga<br>Leite com chocolate em pó                           | Pão<br>Molho com frango desfiado<br>Suco de uva integral             |
| <b>Fruta</b>                            | Melão  |  |                        | Melancia  | Banana   |

DIA NÃO LETIVO

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 742,52         | 116,34          | 62,67% | 34,40        | 18,53% | 16,84       | 20,41% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 851,57         | 129,02          | 60,60% | 37,73        | 17,72% | 21,94       | 23,19% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 887,86         | 129,76          | 58,46% | 37,78        | 17,02% | 25,73       | 26,08% |

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