



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 17/10/2022 a 21/10/2022

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	17/10/2022 2º FEIRA	18/10/2022 3º FEIRA	19/10/2022 4º FEIRA	20/10/2022 5º FEIRA	21/10/2022 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com mamão	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Macarrão Molho com pernil suíno desfiado Salada de cenoura	Arroz integral com brócolis Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de alface	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de repolho Açaí com banana e leite em pó	Pão Molho com carne moída Suco de abacaxi Pipoca
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Pão integral com manteiga Suco de uva integral	Bolinho individual integral Suco de melancia	Canjica	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó
<b>Fruta</b>	Abacaxi		Maçã		Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.317,49	196,81	59,75%	47,80	14,51%	40,35	27,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.658,19	232,16	56,00%	58,66	14,15%	58,15	31,56%

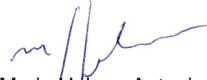
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.905,13	252,22	52,96%	63,36	13,30%	74,86	35,36%

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