



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 24/10/2022 a 28/10/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)				
REFEIÇÃO	24/10/2022 2º FEIRA	25/10/2022 3º FEIRA	26/10/2022 4º FEIRA	27/10/2022 5º FEIRA	28/10/2022 6º FEIRA	
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com maçã e aveia	DIA NÃO LETIVO	
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete	Nhoque de soja ao sugo Salada de berinjela	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Virado de couve		
Lanche 2 14h30 às 15h30	Canjica	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual integral Suco de uva integral	Ovos mexidos Suco de melancia		
Fruta	Melancia		Banana	Mamão		

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.239,61	187,37	60,46%	49,70	16,04%	33,70	24,47%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.719,16	230,78	53,70%	60,80	14,15%	63,33	33,16%

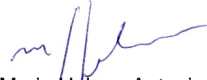
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.937,66	250,14	51,64%	64,15	13,24%	77,59	36,04%

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