



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 31/10/2022 a 04/11/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)				
REFEIÇÃO	31/10/2022 2º FEIRA	01/11/2022 3º FEIRA	02/11/2022 4º FEIRA	03/11/2022 5º FEIRA	04/11/2022 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó		Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com banana e maçã	
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão Carne moída Cenoura e chuchu refogados	Arroz integral com cenoura Feijão Pernil suíno com legumes Batata sauté	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de alface com tomate	
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Bolinho individual Suco de abacaxi (polpa congelada)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó		Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão Molho com frango desfiado Suco de uva integral	
<b>Fruta</b>	Melão			Melancia	Banana	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.218,11	186,75	61,32%	50,00	16,42%	32,04	23,68%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.652,12	226,10	54,74%	61,00	14,77%	58,46	31,85%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.911,44	244,01	51,06%	64,42	13,48%	78,02	36,73%

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