



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição
CONSUMO: 31/10/2022 a 04/11/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| 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 |
|--|--|--|------------------------|--|---|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h | Arroz Feijão Carne moída Cenoura e chuchu refogados | Arroz integral com cenoura Feijão Pernil suíno com legumes Batata sauté | DIA NÃO LETIVO | Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga | Risoto de frango em cubos com legumes Salada de alface com tomate |
| Fruta | Melão | | | Melancia | Banana |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 444,84 | 68,38 | 61,49% | 24,01 | 21,59% | 8,85 | 17,91% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 587,30 | 81,07 | 55,22% | 27,34 | 18,62% | 17,73 | 27,18% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 590,18 | 81,81 | 55,45% | 27,39 | 18,56% | 17,74 | 27,05% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 508,33 | 74,81 | 58,87% | 25,30 | 19,91% | 12,49 | 22,11% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 508,33 | 74,81 | 58,87% | 25,30 | 19,91% | 12,49 | 22,11% |

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