



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 23/10/2023 a 27/10/2023

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                                | 23/10/2023<br>2º FEIRA  | 24/10/2023<br>3º FEIRA   | 25/10/2023<br>4º FEIRA                                      | 26/10/2023<br>5º FEIRA  | 27/10/2023<br>6º FEIRA   |
|---|---|--|---|---|--|
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata<br>Salada de chuchu                          | Arroz<br>Bolinho misto de carne<br>(bovina e suína) ao molho<br>Legumes sauté (cenoura e<br>abobrinha) | Arroz<br>Frango com cenoura e tomate<br>Salada de beterraba | Arroz<br>Feijão<br>Bife de paleta com tomate<br>Virado de couve (com<br>farinha de milho) | Risoto de frango com<br>cenoura e tomate<br>Salada de escarola                 |
| <b>Lanche 2</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Pão integral com manteiga<br>Capuccino (leite com<br>chocolate em pó e café<br>solúvel) | Biscoito doce<br>Leite com chocolate em pó   | Bolinho individual<br>Leite com café                        | Pão com requeijão caseiro<br>Capuccino (leite com<br>chocolate em pó e café<br>solúvel)   | Pão de forma integral com<br>patê de atum (falsa<br>maionese)<br>Suco de melão |
| <b>Fruta</b>                            | Maçã  | Melancia   | Abacaxi   | Banana  | Mamão  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 753,29         | 113,94          | 60,50% | 29,76        | 15,80% | 21,11      | 25,22% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 917,62         | 140,01          | 61,03% | 35,58        | 15,51% | 25,21      | 24,73% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 982,92         | 150,42          | 61,22% | 37,90        | 15,42% | 26,81      | 24,55% |

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