



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 23/10/2023 a 27/10/2023

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	23/10/2023 2º FEIRA	24/10/2023 3º FEIRA	25/10/2023 4º FEIRA	26/10/2023 5º FEIRA	27/10/2023 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Legumes sauté (cenoura e abobrinha)	Arroz Frango com cenoura e tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Bife de paleta com tomate Virado de couve (com farinha de milho)	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de escarola
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com patê de atum (falsa maionese) Suco de melão
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.106,60	164,14	59,33%	41,96	15,17%	33,14	26,95%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.701,07	198,69	46,72%	49,68	11,68%	81,29	43,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
2.034,45	212,51	41,78%	52,76	10,37%	111,38	49,27%

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