



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 30/10/2023 a 03/11/2023

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	30/10/2023 2º FEIRA	31/10/2023 3º FEIRA	01/11/2023 4º FEIRA	02/11/2023 5º FEIRA	03/11/2023 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	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)		
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Coxa de frango com tomate Salada de batata	Arroz Carne em cubos ao molho Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface	DIA NÃO LETIVO	DIA NÃO LETIVO
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó		
Fruta	Melão	Maçã	Banana		

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.088,50	154,14	56,64%	43,51	15,99%	34,50	28,53%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.710,28	191,26	44,73%	52,91	12,37%	83,63	44,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
2.054,02	206,10	40,14%	56,56	11,01%	114,09	49,99%

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