



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 07/10/2024 a 11/10/2024

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	07/10/2024 2º FEIRA	08/10/2024 3º FEIRA	09/10/2024 4º FEIRA	10/10/2024 5º FEIRA	11/10/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Vitamina de polpa (congelada) de morango e banana (com leite)	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de beterraba	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) Batata com molho branco Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne com berinjela Repolho refogado Açaí com banana, leite em pó e flocos de milho	Pão Molho de tomate caseiro com carne Suco de maçã Pipoca
Fruta	Maçã		Melão		Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
843,66	130,97	62,10%	32,80	15,55%	22,59	24,10%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.026,81	159,28	62,05%	41,32	16,10%	26,41	23,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.098,92	170,70	62,13%	44,59	16,23%	27,84	22,80%

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