



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 14/10/2024 a 18/10/2024

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	14/10/2024 2º FEIRA	15/10/2024 3º FEIRA	16/10/2024 4º FEIRA	17/10/2024 5º FEIRA	18/10/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de pepino	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) Salada de beterraba	Arroz Carne moída refogada Purê de batata Salada de acelga	Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de tomate	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Salada de abobrinha
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Canjica	Milho na manteiga Suco misto de goiaba e maçã
Fruta	Mamão		Abacaxi		Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
694,62	112,64	64,86%	25,69	14,79%	16,55	21,44%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
886,76	141,77	63,95%	34,33	15,48%	21,06	21,37%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
962,72	153,42	63,74%	37,70	15,66%	22,81	21,32%

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