



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 07/10/2024 a 11/10/2024

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: 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 8 às 9h | 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 11h às 12h | 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 | Polenta Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de escarola |
| Lanche 2 14h30 às 15h30 | Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de abacaxi | Açaí com banana, leite em pó e flocos de milho | Pão Molho de tomate caseiro com carne Pipoca Suco de maçã |
| Fruta | Maçã | | Melão | Melancia | Banana |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.085,59 | 167,17 | 61,59% | 41,29 | 15,21% | 30,05 | 24,91% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.672,67 | 199,25 | 47,65% | 51,25 | 12,26% | 77,28 | 41,58% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 2.002,94 | 212,18 | 42,37% | 55,10 | 11,00% | 106,99 | 48,07% |

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