



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 14/10/2024 a 18/10/2024

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	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
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Biscoito doce Leite com café	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	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 14h30 às 15h30	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	Maçã	Melão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.134,25	159,28	56,17%	35,05	12,36%	41,16	32,66%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.652,38	190,49	46,11%	44,32	10,73%	81,30	44,28%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.890,67	202,97	42,94%	47,95	10,14%	100,91	48,04%

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