PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS
DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

# PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

TIPO DE CARDÁPIO: N
PERÍODO: 18/11/2019 a 22/11/2019

## CARDÁPIO SEMANAL

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (30%), 11 a 15 anos (30%)

| REFEIÇÃO | 18/11/2019<br>2º FEIRA | 19/11/2019<br>3º FEIRA | 20/11/2019<br>4º FEIRA | 21/11/2019<br>5º FEIRA | 22/11/2019<br>6º FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| **LANCHE**<br>**Manhã: 07:00 - 08:00**<br>**Tarde: 15:30 - 16:30** | Biscoito salgado<br>Leite com enriquecedor de morango | Pão com creme vegetal<br>Leite com café | DIA NÃO LETIVO | Biscoito doce<br>Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Pão de queijo<br>Suco individual |
| **REFEIÇÃO**<br>**Manh?: 11:00 - 12:00**<br>**Tarde: 12:00 - 13:00** | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de chuchu<br>Melão | Arroz<br>Feijão carioca<br>Frango com batata<br>Salada de brócolis<br>Gelatina | | Arroz<br>Feijão carioca<br>Molho com carne moída<br>Polenta<br>Salada de almeirão | Arroz<br>Feijão carioca<br>Frango com tomate<br>Virado de abobrinha<br>Maçã |

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

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 760,14 | 111,85 | 8,38 | 33,57 | 20,24 | 196,11 | 41,50 | 258,34 | 126,17 | 4,89 | 4,68 |

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

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 760,14 | 111,85 | 8,38 | 33,57 | 20,24 | 196,11 | 41,50 | 258,34 | 126,17 | 4,89 | 4,68 |

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas