



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição
CONSUMO: 29/11/2021 a 03/12/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	29/11/2021 2º FEIRA	30/11/2021 3º FEIRA	01/12/2021 4º FEIRA	02/12/2021 5º FEIRA	03/12/2021 6º FEIRA
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	Arroz Feijão Lombo suíno em cubos Salada de acelga	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Arroz com cenoura Feijão Peixe com batata e tomate Salada de tomate	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba	Arroz à grega (com cenoura e vagem) Estrogonofe de frango Batata sauté Salada verde (alface, agrião e rúcula)
Fruta	Melancia		Mamão	Maçã	Abacaxi

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
394,39	59,84	60,69%	20,05	20,34%	8,58	19,57%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
549,08	76,48	55,72%	25,87	18,85%	15,77	25,85%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
562,08	79,34	56,46%	26,14	18,60%	15,78	25,27%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
535,43	76,66	57,27%	25,93	19,37%	14,13	23,76%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
517,32	74,39	57,52%	25,72	19,88%	13,24	23,04%

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 hortifrútu
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