



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 21/11/2022 a 25/11/2022

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                                | 21/11/2022<br>2º FEIRA  | 22/11/2022<br>3º FEIRA  | 23/11/2022<br>4º FEIRA   | 24/11/2022<br>5º FEIRA   | 25/11/2022<br>6º FEIRA  |
|---|---|---|--|--|---|
| <b>Lanche 1</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Biscoito salgado<br>Leite com mamão                             | Bolinho individual<br>Leite com chocolate em pó                     | Flocos de milho com leite  | Pão com requeijão caseiro<br>Leite com chocolate em pó                   | Biscoito salgado<br>Leite com chocolate em pó                         |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com tomate<br>Salada de cenoura | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Carne moída refogada<br>Batata sauté | Arroz<br>Feijão<br>Frango em cubos com legumes<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Pernil suíno desfiado com<br>tomate<br>Mandioca sauté | Risoto de carne em cubos<br>com legumes e tomate<br>Salada de repolho |
| <b>Fruta</b>                            | Abacaxi   |   | Maçã   | Banana   | Mamão   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 797,20         | 119,47          | 59,94% | 32,51        | 16,31% | 22,18      | 25,04% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 896,84         | 131,64          | 58,71% | 34,86        | 15,55% | 26,90      | 26,99% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 933,13         | 132,38          | 56,75% | 34,91        | 14,96% | 30,68      | 29,59% |

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