



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 14/11/2022 a 18/11/2022

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	14/11/2022 2º FEIRA	15/11/2022 3º FEIRA	16/11/2022 4º FEIRA	17/11/2022 5º FEIRA	18/11/2022 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	DIA NÃO LETIVO	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de cenoura	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de chuchu	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de soja em grão com vinagrete
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h			Canjica	Bolinho individual integral Suco de abacaxi (polpa congelada)	Açaí com banana
Fruta			Melão	Melancia	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
670,90	107,28 63,96%	27,44 16,36%	15,65 20,99%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
752,64	116,57 61,95%	30,02 15,96%	19,33 23,11%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
797,19	116,57 58,49%	30,02 15,06%	24,37 27,51%

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