



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 14/11/2022 a 18/11/2022

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: Integral

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
Lanche 1 8 às 9h			Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	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 14h30 às 15h30			Canjica	Bolinho individual integral Suco de abacaxi (polpa congelada)	Açaí com banana
Fruta			Melão	Melancia	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.227,71	191,83	62,50%	44,37	14,46%	32,65	23,93%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.588,39	235,32	59,26%	54,53	13,73%	48,85	27,68%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.826,30	273,28	59,85%	60,93	13,34%	55,35	27,27%

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