



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 21/11/2022 a 25/11/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)				
REFEIÇÃO	21/11/2022 2º FEIRA	22/11/2022 3º FEIRA	23/11/2022 4º FEIRA	24/11/2022 5º FEIRA	25/11/2022 6º FEIRA	
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com mamão	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura	Arroz com cenoura Feijão Carne moída refogada Batata sauté	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de alface	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Mandioca sauté	Risoto de carne em cubos com legumes e tomate Salada de repolho	
Lanche 2 14h30 às 15h30	Canjica	Milho na manteiga Suco de uva integral	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão integral Molho com atum Suco de morango (polpa congelada)	
Fruta	Abacaxi		Maçã	Banana	Mamão	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.199,02	180,45	60,20%	45,84	15,29%	34,50	25,89%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.608,00	237,78	59,15%	58,38	14,52%	49,35	27,62%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.839,41	275,29	59,86%	63,86	13,89%	55,85	27,32%

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