



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 28/11/2022 a 02/12/2022

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	28/11/2022 2º FEIRA	29/11/2022 3º FEIRA	30/11/2022 4º FEIRA	01/12/2022 5º FEIRA	02/12/2022 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com banana e aveia	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de tomate	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Purê de mandioquinha	Macarrão Molho com frango desfiado Salada de acelga	Risoto de carne em cubos com legumes Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Suco de morango (polpa congelada)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Canjica	Ovos mexidos Suco de uva integral	Biscoito doce Leite com chocolate em pó
Fruta	Melancia		Banana	Maçã	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.201,75	179,53	59,76%	46,30	15,41%	34,21	25,62%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.642,96	222,04	54,06%	56,90	13,85%	60,09	32,92%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.887,74	244,10	51,72%	61,40	13,01%	75,57	36,03%

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