



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 06/11/2023 a 10/11/2023

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	06/11/2023 2º FEIRA	07/11/2023 3º FEIRA	08/11/2023 4º FEIRA	09/11/2023 5º FEIRA	10/11/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Leite com banana
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Escondidinho com frango desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Carne com cenoura Salada de abobrinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de escarola	Arroz Feijão Carne com tomate Farofa de cenoura	Arroz Frango ao molho Salada de alface
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
820,73	121,21	59,07%	35,55	17,33%	22,70	24,89%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.046,97	154,86	59,17%	45,23	17,28%	28,55	24,54%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.136,67	168,61	59,34%	48,95	17,23%	30,74	24,34%

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