



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 13/11/2023 a 17/11/2023

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	13/11/2023 2º FEIRA	14/11/2023 3º FEIRA	15/11/2023 4º FEIRA	16/11/2023 5º FEIRA	17/11/2023 6º FEIRA
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Frango com tomate Salada de beterraba	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne refogada Salada de chuchu
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com café		Flocos de milho com leite	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Fruta</b>	Maçã	Melancia		Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
781,46	118,55	60,68%	31,32	16,03%	21,65	24,93%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
984,39	146,73	59,62%	39,88	16,21%	27,90	25,51%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.062,94	157,96	59,44%	43,11	16,22%	30,23	25,59%

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