



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 27/11/2023 a 01/12/2023

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 | 27/11/2023 2º FEIRA | 28/11/2023 3º FEIRA | 29/11/2023 4º FEIRA | 30/11/2023 5º FEIRA | 01/12/2023 6º FEIRA |
|---|--|--|--|--|--|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Carne com batata doce Salada de acelga | Arroz Carne com berinjela e tomate Salada de feijão branco com vinagrete | Arroz Feijão Carne com batata Salada de repolho com cenoura | Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface | Nhoque de batata Molho com carne Salada de almeirão com tomate |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Pão integral com falsa ricota Leite com café | Pão com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Açaí com banana | Flocos de milho com leite | Pão de forma integral com falsa maionese Suco de abacaxi com maçã |
| Fruta | Abacaxi | Maçã | Melancia | Mamão | Banana |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 761,06 | 123,19 | 64,75% | 32,55 | 17,11% | 17,54 | 20,74% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 963,34 | 151,53 | 62,92% | 42,70 | 17,73% | 22,88 | 21,37% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.044,57 | 163,07 | 62,45% | 46,70 | 17,88% | 24,99 | 21,53% |

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