



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 06/11/2023 a 10/11/2023

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	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> 8 às 9h	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> 11h às 12h	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>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Flocos de milho com leite	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com patê de atum (falsa maionese) Suco de caju com maçã (polpa congelada)
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.156,12	169,96	58,80%	46,56	16,11%	33,95	26,43%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.904,12	211,70	44,47%	57,78	12,14%	94,57	44,70%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
2.322,77	228,68	39,38%	62,11	10,70%	132,28	51,26%

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