



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 13/11/2023 a 17/11/2023

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	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
Lanche 1 8 às 9h	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó		Biscoito doce Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Frango com tomate Salada de beterraba	DIA NÃO LETIVO	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne refogada Salada de chuchu
Lanche 2 14h30 às 15h30	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)
Fruta	Maçã	Melancia		Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.146,34	168,31	58,73%	44,50	15,53%	34,43	27,03%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.784,06	205,64	46,11%	55,41	12,42%	84,68	42,72%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
2.132,51	220,51	41,36%	59,57	11,17%	115,47	48,73%

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