



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 20/11/2023 a 24/11/2023

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	20/11/2023 2º FEIRA	21/11/2023 3º FEIRA	22/11/2023 4º FEIRA	23/11/2023 5º FEIRA	24/11/2023 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h		Bolinho individual Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Pão integral com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 11h às 12h	DIA NÃO LETIVO	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Legumes sauté (cenoura, abobrinha e vagem)	Arroz Frango com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com tomate Couve refogada	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de beterraba
Lanche 2 14h30 às 15h30		Pão integral com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Pão com ovos mexidos Suco de melão	Pão de forma integral com patê de atum (falsa maionese) Suco de melancia
Fruta		Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.073,71	159,59	59,45%	42,88	15,98%	31,04	26,02%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.655,89	191,05	46,15%	51,62	12,47%	78,61	42,73%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.984,12	203,59	41,04%	55,02	11,09%	108,49	49,21%

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