



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 04/12/2023 a 08/12/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)				
REFEIÇÃO	04/12/2023 2º FEIRA	05/12/2023 3º FEIRA	06/12/2023 4º FEIRA	07/12/2023 5º FEIRA	08/12/2023 6º FEIRA	
Lanche 1 8 às 9h	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	DIA NÃO LETIVO	
Refeição 11h às 12h	Arroz Ovos mexidos com batata e tomate Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Estrogonofe com carne em cubos Salada de pepino	Arroz Feijão Coxa de frango ao molho Batata refogada Salada primavera (alface, acelga, cenoura ralada e tomate)	Arroz Feijão Bife de paleta ao molho escuro Farofa rica (ovos, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem)		
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Arroz doce		
Fruta	Melão	Maçã	Abacaxi	Pêssego		

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.177,88	167,18	56,77%	47,44	16,11%	36,92	28,21%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.757,32	197,70	45,00%	55,37	12,60%	84,93	43,50%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
2.085,71	210,20	40,31%	58,47	11,21%	114,98	49,61%

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