



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição
CONSUMO: 04/12/2023 a 08/12/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	Arroz Ovos mexidos com batata e tomate Salada de grão de bico com vinagre	Arroz Estrogonofe com carne em cubos Salada de pepino	Arroz Feijão Coxa de frango ao molho Batata refogada Salada primavera (alfaca, 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)	DIA NÃO LETIVO
Fruta	Melão	Maçã	Abacaxi	Pêssego	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
519,44	69,71	53,68%	24,69	19,01%	16,38	28,37%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
666,84	91,26	54,74%	30,04	18,02%	20,65	27,87%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
725,88	100,17	55,20%	32,12	17,70%	22,28	27,62%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
666,84	91,26	54,74%	30,04	18,02%	20,65	27,87%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
666,84	91,26	54,74%	30,04	18,02%	20,65	27,87%

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