



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 25/11/2024 a 29/11/2024

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	25/11/2024 2º FEIRA	26/11/2024 3º FEIRA	27/11/2024 4º FEIRA	28/11/2024 5º FEIRA	29/11/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com café	Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Vitamina de banana e mamão	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Arroz Feijão Peixe com batata, ovos, pimentão e tomate Salada de repolho	Arroz Carne moída com tomate Batata com molho branco	Arroz Feijão Carne moída refogada Farofo rica (ovos, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem)	Nhoque Molho à bolonhesa (com carne moída) Salada especial (com acelga, manga e tomate)
Fruta	Maçã		Pêssego		Banana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
771,14	113,19 58,71%	30,95 16,05%	22,63 26,41%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
904,05	130,38 57,69%	37,93 16,78%	26,36 26,24%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
956,79	137,56 57,51%	40,59 16,97%	27,74 26,10%

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