



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 18/11/2024 a 22/11/2024

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 | 18/11/2024 2º FEIRA | 19/11/2024 3º FEIRA | 20/11/2024 4º FEIRA | 21/11/2024 5º FEIRA | 22/11/2024 6º FEIRA |
|---|--|--|------------------------|--|--|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de pepino | Arroz Feijão Peixe com tomate Salada de beterraba | | Arroz Feijão preto Carne moída com abóbora Salada de alface | Risoto de carne moída com cenoura e tomate Salada de chuchu |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve) | Bolinho individual integral Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | | Arroz doce | Pão integral com requeijão caseiro Suco de abacaxi |
| Fruta | Maçã | | | | Pera |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 644,30 | 102,12 | 63,40% | 27,09 | 16,82% | 14,81 | 20,69% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 842,03 | 131,37 | 62,41% | 36,31 | 17,25% | 19,50 | 20,84% |

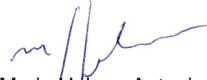
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 920,11 | 143,07 | 62,20% | 39,92 | 17,36% | 21,30 | 20,83% |

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