



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 11/11/2024 a 15/11/2024

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: Parcial

REFEIÇÃO	11/11/2024 2º FEIRA	12/11/2024 3º FEIRA	13/11/2024 4º FEIRA	14/11/2024 5º FEIRA	15/11/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Vitamina de maçã e mamão (com leite)	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Salada de cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de brócolis	Arroz Feijão Carne moída com batata Salada de acelga	Arroz Cuscuz de frango com tomate Salada de escarola	
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão de forma integral com falsa maionese Suco de abacaxi	Canjica	
Fruta	Abacaxi		Banana	Mamão	

DIA NÃO LETIVO

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.159,23	167,74	57,88%	39,25	13,54%	38,43	29,83%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.744,06	203,21	46,61%	50,46	11,57%	83,28	42,98%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
2.057,11	217,62	42,32%	54,82	10,66%	110,14	48,19%

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