



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 18/11/2024 a 22/11/2024

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	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
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)		Biscoito doce Leite com café	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de pepino	Arroz Feijão Peixe com tomate Salada de beterraba	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão preto Carne moída com abóbora Salada de alface	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Salada de chuchu
Lanche 2 14h30 às 15h30	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			Melancia	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.135,81	148,79	52,40%	36,80	12,96%	45,11	35,74%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.693,48	180,12	42,54%	46,65	11,02%	89,26	47,44%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.915,68	192,65	40,23%	50,52	10,55%	106,86	50,21%

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