



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 25/11/2024 a 29/11/2024

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	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 8 às 9h	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 11h às 12h	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 Farofa 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)
Lanche 2 14h30 às 15h30	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Canjica	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de melão	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão de forma integral com falsa maionese Suco de melancia
Fruta	Maçã		Pêssego	Abacaxi	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.249,65	216,63	69,34%	42,29	13,54%	27,84	20,05%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.674,57	247,06	59,01%	53,22	12,71%	56,98	30,62%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.904,86	259,62	54,52%	57,49	12,07%	75,33	35,59%

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