



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 02/12/2024 a 06/12/2024

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	02/12/2024 2º FEIRA	03/12/2024 3º FEIRA	04/12/2024 4º FEIRA	05/12/2024 5º FEIRA	06/12/2024 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Vitamina de banana e maçã (com leite)	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão preto Frango com tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne moída com batata Salada de alface	Arroz Feijão Carne em cubos Purê de mandioquinha	Arroz Molho à bolonhesa (com carne moída) Polenta Salada de escarola
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão de forma integral com falsa ricota Suco de melão	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com ovos mexidos Suco da horta (maracujá, limão e couve)
Fruta	Abacaxi		Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.013,50	157,97	62,35%	40,72	16,07%	25,56	22,70%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.481,89	189,07	51,04%	51,28	13,84%	59,27	36,00%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.746,08	202,04	46,28%	55,40	12,69%	81,27	41,89%

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