



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	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)
Fruta	Maçã		Pêssego		Banana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
464,94	66,68	57,36%	21,37	18,38%	13,40	25,94%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
567,31	79,09	55,76%	27,19	19,17%	16,38	25,99%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
608,14	84,35	55,48%	29,39	19,33%	17,50	25,90%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
567,31	79,09	55,76%	27,19	19,17%	16,38	25,99%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
567,31	79,09	55,76%	27,19	19,17%	16,38	25,99%

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