



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição PERÍODO: 16/12/2019 a 20/12/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental, Ensino Médio FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%), 16 a 18 anos (20%)	
REFEIÇÃO	16/12/2019 2º FEIRA	17/12/2019 3º FEIRA	18/12/2019 4º FEIRA	19/12/2019 5º FEIRA	20/12/2019 6º FEIRA	
REFEIÇÃO						
Manhã: 09:30 - 10:30	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com abobrinha e tomate	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de acelga	Arroz Feijão carioca Frango com abóbora Abacaxi	Polenta Molho com carne moída Salada de brócolis	Macarrão Molho com frango desfiado Salada de couve-flor Maçã	
Tarde: 15:00 - 16:00	Salada de cenoura Melão					
Noite: 19:00 - 20:00						

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
314,39	46,75	4,63	15,81	7,38	7,40	18,52	40,77	55,21	2,08	1,58

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
408,70	60,78	6,02	20,55	9,59	9,62	24,08	53,00	71,77	2,70	2,05

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
471,58	70,13	6,95	23,71	11,07	11,10	27,78	61,16	82,81	3,11	2,36

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas