



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 19/12/2022 a 23/12/2022

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: Integral

REFEIÇÃO	19/12/2022 2º FEIRA	20/12/2022 3º FEIRA	21/12/2022 4º FEIRA	22/12/2022 5º FEIRA	23/12/2022 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
<b>Refeição</b> 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída refogada Batata sauté	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de alface	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Mandioca sauté	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Salada de repolho
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	Canjica	Milho na manteiga Suco de uva integral	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite
<b>Fruta</b>	Abacaxi		Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.182,28	176,50	59,71%	43,94	14,87%	34,27	26,09%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.499,05	216,66	57,81%	53,60	14,30%	47,41	28,46%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.633,88	241,27	59,07%	57,81	14,15%	49,27	27,14%

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 hortifrutti  
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