



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 11/12/2023 a 15/12/2023

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	11/12/2023 2º FEIRA	12/12/2023 3º FEIRA	13/12/2023 4º FEIRA	14/12/2023 5º FEIRA	15/12/2023 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Frango com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne em iscas com berinjela e tomate Salada de pepino	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de alface	Arroz Feijão Carne com abóbora Salada de chuchu
Lanche 2 14h30 às 15h30	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café	Arroz doce
Fruta	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.105,35	166,84	60,38%	42,27	15,29%	31,02	25,25%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.654,73	193,20	46,70%	49,70	12,01%	77,70	42,26%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.970,63	203,74	41,36%	52,59	10,67%	107,30	49,00%

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