PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS
DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Misto
PERÍODO: 16/03/2020 a 20/03/2020

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	16/03/2020 2º FEIRA	17/03/2020 3º FEIRA	18/03/2020 4º FEIRA	19/03/2020 5º FEIRA	20/03/2020 6º FEIRA
Misto **9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h**	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de beterraba	Arroz Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Salada de abobrinha	Flocos de milho com leite	Arroz Feijão carioca Lagarto com batata Virado de couve	Pão com patê de atum com falsa maionese Suco de melancia
Fruta	Melancia	Abacaxi	Mamão	Maçã	Caqui

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)
412,17	67,18	6,61	19,03	8,24	78,87	43,32	96,51	67,98	3,63	4,00

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)
453,39	73,90	7,27	20,93	9,06	86,76	47,65	106,17	74,78	4,00	4,40

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)
515,21	83,97	8,27	23,79	10,30	98,59	54,15	120,64	84,98	4,54	5,00

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

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