



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 10/05/2021 a 14/05/2021

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	10/05/2021 2º FEIRA	11/05/2021 3º FEIRA	12/05/2021 4º FEIRA	13/05/2021 5º FEIRA	14/05/2021 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com falsa ricota Leite com café	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão preto Frango com tomate Salada de couve-flor	Arroz Feijão carioca Lagarto com cenoura Salada de abobrinha	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com tomate Abóbora refogada	Macarrão Molho com carne moída Salada de acelga	Arroz Feijão carioca Frango com abóbora
Lanche 2 14h30 às 15h30	Bolinho individual Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com banana e aveia	Pão com patê de atum com falsa maionese Suco de uva
Fruta	Abacaxi		Maçã	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.164,04	169,91	58,39%	45,94	15,79%	34,42	26,61%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.690,24	238,70	56,49%	67,43	15,96%	52,92	28,18%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.922,59	274,22	57,05%	76,95	16,01%	58,70	27,48%

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