



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 24/05/2021 a 28/05/2021

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	24/05/2021 2º FEIRA	25/05/2021 3º FEIRA	26/05/2021 4º FEIRA	27/05/2021 5º FEIRA	28/05/2021 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com creme vegetal Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Iogurte
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão carioca Peito de frango em cubos com tomate Abóbora refogada	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com abobrinha Salada de beterraba	Arroz Feijão carioca Frango com batata	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de repolho	Risoto de frango com cenoura e tomate Feijão carioca Salada de chuchu
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com café	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café	Pão com falsa maionese Suco de uva
Fruta	Maçã		Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.185,33	177,87	60,02%	44,35	14,97%	33,89	25,73%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.717,71	248,72	57,92%	63,87	14,87%	53,12	27,83%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.985,94	290,69	58,55%	74,23	14,95%	59,55	26,99%

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