



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 12/07/2021 a 16/07/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	12/07/2021 2º FEIRA	13/07/2021 3º FEIRA	14/07/2021 4º FEIRA	15/07/2021 5º FEIRA	16/07/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com creme vegetal Leite com maçã e mamão	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de brócolis	Arroz Feijão preto Lagarto com pimentão e tomate Abóbora refogada	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface com tomate	Arroz Feijão carioca Molho com frango desfiado Polenta Salada de almeirão	
Fruta	Maçã		Tangerina	Banana	

DIA NÃO LETIVO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
709,01	105,96	59,78%	28,98	16,35%	19,43	24,67%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
830,25	123,81	59,65%	35,28	17,00%	22,10	23,95%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
866,85	123,81	57,13%	35,28	16,28%	26,24	27,24%

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