



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio			PERÍODO: Parcial	
CONSUMO: 12/07/2021 a 16/07/2021		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)				
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	
<b>Refeição</b> 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		
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Suco de uva	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Leite com café	Flocos de milho com leite		
<b>Fruta</b>	Maçã		Tangerina	Banana		

DIA NÃO LETIVO

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
662,60	104,52	63,10%	25,94	15,66%	16,43	22,32%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
783,84	122,37	62,45%	32,24	16,45%	19,10	21,93%

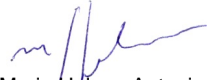
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
820,44	122,37	59,66%	32,24	15,72%	23,24	25,49%

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