



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 12/07/2021 a 16/07/2021

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	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>Lanche 1</b> 8 às 9h	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	
<b>Refeição</b> 11h às 12h	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> 14h30 às 15h30	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 (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.154,60	174,82	60,57%	41,46	14,36%	33,01	25,73%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.679,40	243,98	58,11%	59,14	14,09%	52,96	28,38%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.802,58	263,99	58,58%	66,49	14,75%	54,38	27,15%

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