



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a
anos (20%), 31-60 anos (20%)

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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	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 (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
409,06	64,28	62,85%	18,78	18,37%	9,02	19,84%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
584,58	82,12	56,19%	25,09	17,17%	17,82	27,44%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
610,58	87,85	57,55%	25,62	16,78%	17,85	26,30%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
570,13	82,20	57,67%	25,14	17,64%	16,15	25,49%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
570,13	82,20	57,67%	25,14	17,64%	16,15	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