



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 23/08/2021 a 27/08/2021

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	23/08/2021 2º FEIRA	24/08/2021 3º FEIRA	25/08/2021 4º FEIRA	26/08/2021 5º FEIRA	27/08/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com abacate	Flocos de milho com leite
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Frango desfiado com cenoura Salada de beterraba	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de repolho com cenoura	Arroz Feijão Frango com tomate Mandioquinha sauté	Macarrão ao alho e óleo Frango moído com tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne em cubos com batata doce e tomate Salada de brócolis
Fruta	Maçã		Melão	Pera	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
882,28	148,81	67,47%	33,77	15,31%	19,69	20,09%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
977,49	162,82	66,63%	39,18	16,03%	21,56	19,85%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.009,85	162,82	64,49%	39,18	15,52%	25,22	22,48%

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 nº06, de 08 de maio de 2020.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas