



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 30/08/2021 a 03/09/2021

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	30/08/2021 2º FEIRA	31/08/2021 3º FEIRA	01/09/2021 4º FEIRA	02/09/2021 5º FEIRA	03/09/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com maçã e aveia	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Escarola refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos Salada de cenoura	Arroz Feijão Coxinha da asa refogada Salada de couve	Arroz Feijão Peixe com tomate Jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis)	Arroz com cenoura Feijão Carne em cubos com mandioca
Fruta	Melancia		Mamão	Banana	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
732,76	107,27	58,56%	32,98	18,00%	19,72	24,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
850,59	123,69	58,17%	40,00	18,81%	22,26	23,55%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
888,07	123,69	55,71%	40,00	18,02%	26,50	26,85%

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