



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2
CONSUMO: 02/08/2021 a 06/08/2021

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	02/08/2021 2º FEIRA	03/08/2021 3º FEIRA	04/08/2021 4º FEIRA	05/08/2021 5º FEIRA	06/08/2021 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz com brócolis Feijão carioca Atum com cenoura Salada de acelga	Arroz Feijão carioca Peixe com tomate e pimentão Mandioquinha sauté	Arroz Feijão carioca Bobó de frango Salada de escarola com tomate	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão preto Carne em cubos com abóbora Salada de pepino
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com requeijão caseiro Leite com maçã	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Bolinho individual Suco individual	Pão Molho com atum Suco de abacaxi
Fruta	Melancia		Banana	Tangerina	Melão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
698,97	111,61	63,87%	29,38	16,81%	15,79	20,34%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
796,45	123,94	62,25%	35,67	17,91%	18,34	20,72%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
824,57	123,94	60,13%	35,67	17,30%	21,52	23,49%

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 nº06, de 08 de maio de 2020.

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