



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral  
CONSUMO: 02/08/2021 a 06/08/2021

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	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
<b>Lanche 1</b> 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com creme vegetal Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café
<b>Refeição</b> 11h às 12h	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
<b>Lanche 2</b> 14h30 às 15h30	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
<b>Fruta</b>	Melancia		Banana	Tangerina	Melão

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.132,40	171,26	60,49%	45,12	15,94%	31,01	24,65%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.627,27	237,07	58,28%	65,79	16,17%	48,03	26,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.843,65	269,75	58,53%	74,84	16,24%	53,56	26,14%

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