



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Refeição
CONSUMO: 09/08/2021 a 13/08/2021

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	09/08/2021 2º FEIRA	10/08/2021 3º FEIRA	11/08/2021 4º FEIRA	12/08/2021 5º FEIRA	13/08/2021 6º FEIRA
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de chuchu	Arroz com brócolis Feijão Atum ao vinagrete Salada de beterraba	Arroz Lentilha Carne em cubos com mandioca Salada de repolho com tomate	Arroz Tutu de feijão Lombo suíno ao molho escuro Couve refogada	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de alface
Fruta	Maçã		Melão	Mamão	Banana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
413,23	62,05 60,06%	21,04 20,36%	9,39 20,45%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
560,74	76,87 54,83%	27,04 19,29%	16,58 26,61%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
573,74	79,73 55,59%	27,31 19,04%	16,59 26,02%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
552,03	77,06 55,84%	27,09 19,63%	15,50 25,27%


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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
552,03	77,06 55,84%	27,09 19,63%	15,50 25,27%

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