



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 1
CONSUMO: 13/09/2021 a 17/09/2021

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	13/09/2021 2º FEIRA	14/09/2021 3º FEIRA	15/09/2021 4º FEIRA	16/09/2021 5º FEIRA	17/09/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Batata sauté	Arroz Feijão Frango moído com tomate Salada de escarola	Arroz com brócolis Proteína de soja com mandioca e tomate Salada de alface com tomate	Risoto de frango moído com cenoura e tomate Salada de pepino
Fruta	Melancia		Banana	Melão	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
685,95	100,61	58,67%	27,93	16,29%	19,78	25,95%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
777,41	113,56	58,43%	32,91	16,93%	21,88	25,33%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
800,58	114,33	57,12%	33,09	16,53%	24,08	27,07%

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