



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 06/09/2021 a 10/09/2021

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	06/09/2021 2º FEIRA	07/09/2021 3º FEIRA	08/09/2021 4º FEIRA	09/09/2021 5º FEIRA	10/09/2021 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h			Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café
Refeição 11h às 12h	DIA NÃO LETIVO		Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão Atum com batata Salada de almeirão	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Cenoura refogada
Lanche 2 14h30 às 15h30	DIA NÃO LETIVO		Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Suco de uva	Canjica
Fruta			Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.101,44	167,59	60,86%	40,31	14,64%	30,89	25,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.565,08	226,81	57,97%	57,19	14,62%	48,77	28,04%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.748,05	256,23	58,63%	65,69	15,03%	52,08	26,82%

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