



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 13/09/2021 a 17/09/2021

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 | 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 8 às 9h | 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 11h às 12h | 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 |
| Lanche 2 14h30 às 15h30 | Canjica | Biscoito doce Leite com chocolate em pó | Pão integral com requeijão caseiro Leite com maçã | Bolinho Individual Suco individual | Pão com falsa maionese Suco de uva |
| Fruta | Melancia | | Banana | Melão | Mamão |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.105,81 | 167,60 | 60,62% | 42,25 | 15,28% | 30,90 | 25,15% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.663,13 | 245,84 | 59,13% | 64,42 | 15,49% | 48,56 | 26,28% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.824,10 | 271,66 | 59,57% | 71,38 | 15,65% | 51,82 | 25,57% |

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