



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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 | 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 |
|--|------------------------|------------------------|---|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | DIA NÃO LETIVO | | Maçã | Banana | Mamão |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 411,61 | 62,63 | 60,87% | 20,00 | 19,43% | 9,46 | 20,68% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 581,83 | 79,61 | 54,73% | 26,73 | 18,38% | 17,84 | 27,60% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 607,82 | 85,33 | 56,15% | 27,26 | 17,94% | 17,86 | 26,45% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 572,90 | 79,72 | 55,66% | 26,80 | 18,71% | 16,77 | 26,34% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 572,90 | 79,72 | 55,66% | 26,80 | 18,71% | 16,77 | 26,34% |

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