PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS
DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
PERÍODO: 18/11/2019 a 22/11/2019

CARDÁPIO SEMANAL

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral, Ensino Médio Integral
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%), 16 a 18 anos (70%)

REFEIÇÃO	18/11/2019 2º FEIRA	19/11/2019 3º FEIRA	20/11/2019 4º FEIRA	21/11/2019 5º FEIRA	22/11/2019 6º FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ **07:00 - 09:00**	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café		Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com café
ALMOÇO **11:00 - 12:00**	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Salada de chuchu Melão	Arroz Feijão carioca Frango com batata Salada de brócolis	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão carioca Molho com carne moída Polenta Salada de almeirão	Arroz Feijão carioca Frango com tomate Virado de abobrinha Maçã
LANCHE **14:30 - 15:30**	Pão com creme vegetal Suco individual	Biscoito doce Leite com chocolate em pó		Biscoito salgado Leite com banana e mamão	Arroz doce

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.071,69	157,91	10,15	44,98	29,36	392,76	62,89	485,29	149,92	7,37	6,33

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.584,24	233,43	15,01	66,50	43,41	580,60	92,97	717,38	221,62	10,89	9,35

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.770,62	260,90	16,77	74,32	48,51	648,90	103,91	801,78	247,69	12,18	10,46

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas