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: EMEF Complementar
PERÍODO: 09/12/2019 a 13/12/2019

CARDÁPIO SEMANAL

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (30%), 11 a 15 anos (30%)

REFEIÇÃO	09/12/2019 2º FEIRA	10/12/2019 3º FEIRA	11/12/2019 4º FEIRA	12/12/2019 5º FEIRA	13/12/2019 6º FEIRA
LANCHE **Manhã: 07:00 - 08:00** **Tarde: 15:30 - 16:30**	Biscoito salgado Leite com café	Pão com creme vegetal Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com enriquecedor de morango	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
REFEIÇÃO **Manhã: 11:00 - 12:00** **Tarde: 12:00 - 13:00**	Arroz Feijão carioca Fricassê de frango Salada de beterraba Melancia	Macarrão integral Molho com carne em cubos Salada de alface	Arroz Feijão carioca Peixe com batata e tomate Mamão	Arroz Feijão carioca Molho com frango Polenta Salada de brócolis	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com tomate Abóbora refogada Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
690,99	99,52	7,26	29,96	19,70	200,54	22,89	290,47	101,83	3,93	3,44

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
690,99	99,52	7,26	29,96	19,70	200,54	22,89	290,47	101,83	3,93	3,44

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