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 Misto
PERÍODO: 09/12/2019 a 13/12/2019

## CARDÁPIO SEMANAL

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%)

| REFEIÇÃO | 09/12/2019<br>2º FEIRA | 10/12/2019<br>3º FEIRA | 11/12/2019<br>4º FEIRA | 12/12/2019<br>5º FEIRA | 13/12/2019<br>6º FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| **REFEIÇÃO** | | | | | |
| **Manhã: 09:30 - 10:30** | Arroz<br>Feijão carioca<br>Fricassê de frango<br>Salada de beterraba<br>Melancia | Macarrão integral<br>Molho com carne em cubos<br>Salada de alface | Bolinho individual<br>Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)<br>Mamão | Polenta<br>Molho com carne moída<br>Salada de brócolis | Arroz doce<br>Banana |
| **Tarde: 15:00 - 16:00** | | | | | |
| **Noite: 19:00 ? 20:00** | | | | | |

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

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 324,52 | 47,64 | 3,25 | 15,47 | 8,56 | 47,80 | 18,98 | 104,99 | 46,06 | 1,41 | 1,85 |

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

| Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Fibras (g) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 405,65 | 59,55 | 4,06 | 19,34 | 10,70 | 59,75 | 23,73 | 131,23 | 57,57 | 1,77 | 2,31 |

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