



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: RC EE PERÍODO: 01/10/2018 a 05/10/2018		<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>				TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (30%), 11 a 15 anos (30%), 16 a 18 anos (30%)	
REFEIÇÃO	01/10/2018 2º FEIRA	02/10/2018 3º FEIRA	03/10/2018 4º FEIRA	04/10/2018 5º FEIRA	05/10/2018 6º FEIRA		
<b>LANCHE</b>  Manhã: 07:00 - 08:00  Tarde: 15:30 - 16:30	Leite com chocolate em pó Biscoito doce	Leite com café Pão de forma integral com falsa ricota	Leite com chocolate em pó Pão com requeijão caseiro	Capuccino Biscoito salgado	Leite com café Pão integral com requeijão caseiro		
<b>ALMOÇO</b>  Manhã: 11:00 - 12:00  Tarde: 12:00 - 13:00	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura Melão	Arroz integral Feijão carioca Molho com salsicha Salada de brócolis	Arroz Feijão carioca Frango com mandioquinha Salada de escarola com tomate Banana	Arroz Feijão carioca Molho com frango desfiado Couve refogada	Arroz Feijão carioca Frango com mandioca Salada de alface Abacaxi		

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
696,22	101,34	8,98	29,81	19,87	179,44	23,44	361,18	127,59	4,46	3,26

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