



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 05/02/2024 a 09/02/2024

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	05/02/2024 2º FEIRA	06/02/2024 3º FEIRA	07/02/2024 4º FEIRA	08/02/2024 5º FEIRA	09/02/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Bolo caseiro de cenoura Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com falsa ricota Vitamina de banana (com leite)
Colação 9 às 10h	Maçã	Abacaxi	Melão	Pera	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Frango (desfiado) com batata e tomate Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Abobrinha refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão com carne em iscas Farofa de cenoura Salada vinagrete	Macarrão Molho com frango desfiado Salada de feijão branco com vinagrete
Lanche 2 15h às 16h	Kibe vegano Suco de limão	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão integral com falsa maionese Suco de melancia	Pão com falsa ricota Leite com café	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de abacaxi
Fruta	Melão	Maçã	Banana	Goiaba	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.206,33	184,06	61,03%	47,37	15,71%	33,92	25,30%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.803,54	216,81	48,09%	57,52	12,76%	81,86	40,85%

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