



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 06/02/2023 a 10/02/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	06/02/2023 2º FEIRA	07/02/2023 3º FEIRA	08/02/2023 4º FEIRA	09/02/2023 5º FEIRA	10/02/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão com manteiga Leite com banana	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Goiaba	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de pepino	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de alface
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com cenoura Suco de uva integral	Mistura para bolo (com laranja) Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Milho na manteiga Suco de abacaxi	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.227,34	180,06	52,47	35,03
	58,68%	17,10%	25,69%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.227,34	180,06	52,47	35,03
	58,68%	17,10%	25,69%

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 hortifrútu
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