



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 27/02/2023 a 03/03/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	27/02/2023 2º FEIRA	28/02/2023 3º FEIRA	01/03/2023 4º FEIRA	02/03/2023 5º FEIRA	03/03/2023 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro simples Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com banana	
Colação 9 às 10h	Melão	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de alface	Risoto de proteína de soja com cenoura e tomate Feijão Salada de abobrinha	
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com cenoura Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Canjica	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	Pera	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.210,89	183,70	60,68%	46,66	15,41%	34,44	25,60%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.607,30	223,47	55,61%	59,94	14,92%	55,03	30,81%

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