



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 27/02/2023 a 03/03/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| 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 |
|--|--|--|---|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | Maçã | Banana | Mamão | Pera |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 536,87 | 82,47 | 61,44% | 26,72 | 19,91% | 11,91 | 19,96% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 732,65 | 111,06 | 60,63% | 37,48 | 20,46% | 15,98 | 19,63% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 732,65 | 111,06 | 60,63% | 37,48 | 20,46% | 15,98 | 19,63% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 732,65 | 111,06 | 60,63% | 37,48 | 20,46% | 15,98 | 19,63% |

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