



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 19/02/2024 a 23/02/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	19/02/2024 2º FEIRA	20/02/2024 3º FEIRA	21/02/2024 4º FEIRA	22/02/2024 5º FEIRA	23/02/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro simples Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Vitamina de banana e mamão	Pão de forma integral com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Colação 9 às 10h	Abacaxi	Mamão	Melancia	Goiaba	Melão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de tomate	Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Legumes refogados (cenoura, abobrinha e vagem)	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho	Arroz Bife de paleta com tomate Salada de grão de bico com vinagrete	Nhoque de soja Molho à bolonhesa (com carne moída) Salada de escarola com cenoura
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de frango (desfiado) com tomate Suco de abacaxi	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com falsa ricota Leite com café	Pão com ovos mexidos Suco de melancia	Bolo caseiro de chocolate Leite com chocolate em pó
Fruta	Maçã	Melancia	Banana	Melão	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)
1.276,18	183,42	52,73	39,46
	57,49%	16,53%	27,83%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)
1.861,71	212,64	64,17	87,12
	45,69%	13,79%	42,12%

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