



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 04/03/2024 a 08/03/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	04/03/2024 2º FEIRA	05/03/2024 3º FEIRA	06/03/2024 4º FEIRA	07/03/2024 5º FEIRA	08/03/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Vitamina de banana (com leite)	Pão integral com falsa ricota Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Abacaxi	Melão	Goiaba	Mamão
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Escondidinho de batata com frango desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral Feijão Empanadinho de frango Creme de milho Salada de pepino	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne com tomate Farofa de cenoura Salada vinagrete	Nhoque Molho com frango desfiado Salada de escarola
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Kibe vegano Suco de melancia	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão vegano Suco de uva integral	Flocos de milho com leite	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de uva integral
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.170,24	181,35	61,99%	44,73	15,29%	32,28	24,83%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.662,59	210,73	50,70%	55,10	13,26%	69,82	37,80%

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