



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição  
CONSUMO: 10/02/2025 a 14/02/2025

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   | 10/02/2025<br>2º FEIRA   | 11/02/2025<br>3º FEIRA  | 12/02/2025<br>4º FEIRA  | 13/02/2025<br>5º FEIRA                         | 14/02/2025<br>6º FEIRA  |
|--|--|---|---|--|---|
| <b>Refeição</b><br><br>9h30 às 10h30 / 15 à<br><br>s 16h / 19 às 20h | Arroz<br>Feijão<br>Músculo com tomate<br>Abobrinha gratinada (com<br>molho branco) | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com tomate<br>Salada de cenoura | Arroz<br>Feijão<br>Paleta<br>Berinjela refogada<br>Salada de acelga | Arroz<br>Feijão<br>Músculo<br>Repolho refogado | Arroz<br>Estrogonofe de carne em<br>cubos<br>Batata sauté<br>Salada de tomate |
| <b>Fruta</b>   | Abacaxi  | Maçã  | Goiaba  | Mamão  | Melão   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 510,99         | 72,18           | 56,50% | 23,91        | 18,72% | 14,65       | 25,80% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 695,04         | 97,81           | 56,29% | 33,24        | 19,13% | 19,35       | 25,06% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 695,04         | 97,81           | 56,29% | 33,24        | 19,13% | 19,35       | 25,06% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 695,04         | 97,81           | 56,29% | 33,24        | 19,13% | 19,35       | 25,06% |

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