



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 06/03/2023 a 10/03/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	06/03/2023 2º FEIRA	07/03/2023 3º FEIRA	08/03/2023 4º FEIRA	09/03/2023 5º FEIRA	10/03/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com manteiga Leite com abacate	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba	Arroz integral com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha	Macarrão ao alho e óleo Bolinho de carne ao molho Salada de pepino	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango (desfiado) com tomate Suco de uva integral	Mistura para bolo (com laranja) Leite com chocolate em pó	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Ovos mexidos Suco de morango (polpa congelada)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Goiaba	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.189,67	170,51	57,33%	48,20	16,21%	37,17	28,12%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.617,41	210,49	52,06%	61,18	15,13%	61,46	34,20%

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