



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 13/03/2023 a 17/03/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	13/03/2023 2º FEIRA	14/03/2023 3º FEIRA	15/03/2023 4º FEIRA	16/03/2023 5º FEIRA	17/03/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com banana	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Banana	Melão	Melancia
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Chuchu refogado	Arroz integral com brócolis Feijão Frango com tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de acelga
Lanche 2 15h às 16h	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão vegano Suco de uva integral	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Mistura para bolo (com banana) Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco com polpa de fruta congelada
Fruta	Pera	Abacaxi	Banana	Melão	Caqui

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.245,08	193,15	62,05%	44,47	14,29%	35,58	25,72%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.540,02	236,38	61,40%	56,21	14,60%	43,94	25,68%

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