



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 03/04/2023 a 07/04/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	03/04/2023 2º FEIRA	04/04/2023 3º FEIRA	05/04/2023 4º FEIRA	06/04/2023 5º FEIRA	07/04/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com abacate	Bolo caseiro simples Leite com café	
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Banana	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de beterraba	Arroz integral com brócolis Feijão Carne em cubos com batata Salada de abobrinha	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com tomate Salada de alface	
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com cenoura Suco de uva integral	Bolo caseiro de laranja Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café	Ovos mexidos Suco de abacaxi	
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Caqui	

DIA NÃO LETIVO

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.196,46	172,74	57,75%	45,31	15,15%	38,47	28,94%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.544,88	205,94	53,32%	56,29	14,58%	57,83	33,69%

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