



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	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
Fruta	Pera	Abacaxi	Banana	Melão	Caqui

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
516,94	83,28	64,44%	23,05	17,84%	11,34	19,74%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
688,20	108,19	62,89%	31,44	18,28%	15,45	20,21%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
688,20	108,19	62,89%	31,44	18,28%	15,45	20,21%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
688,20	108,19	62,89%	31,44	18,28%	15,45	20,21%

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