



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 11/03/2024 a 15/03/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	11/03/2024 2º FEIRA	12/03/2024 3º FEIRA	13/03/2024 4º FEIRA	14/03/2024 5º FEIRA	15/03/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café	Biscoito doce Vitamina de maçã (com leite)	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Abacaxi	Pera	Maçã	Melancia	Melão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Coxinha da asa Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne com tomate Batata com molho branco	Arroz Molho com carne Polenta Salada de alface	Risoto com pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Feijão Salada de chuchu
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de uva integral	Pão de batata com falsa ricota Leite com café	Pão com falsa maionese Suco de limão	Pão integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolo caseiro de laranja Suco de uva integral
Fruta	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.258,81	191,99	61,01%	48,19	15,31%	35,65	25,49%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.804,00	230,08	51,02%	60,81	13,48%	74,27	37,05%

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