



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 18/03/2024 a 22/03/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	18/03/2024 2º FEIRA	19/03/2024 3º FEIRA	20/03/2024 4º FEIRA	21/03/2024 5º FEIRA	22/03/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito doce Vitamina de banana e maçã (com leite)	Pão de forma integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Pera	Bananinha individual	Abacaxi	Bananinha individual
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Carne com batata Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz integral Feijão Carne com tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de repolho	Nhoque Molho com carne Salada de almeirão com tomate
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de uva integral	Kibe vegano Suco de uva integral	Bolinho individual Leite com café
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.194,62	182,23	61,02%	47,41	15,87%	33,23	25,04%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.722,58	215,90	50,13%	59,36	13,78%	72,22	37,73%

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