



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 25/03/2024 a 29/03/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	25/03/2024 2º FEIRA	26/03/2024 3º FEIRA	27/03/2024 4º FEIRA	28/03/2024 5º FEIRA	29/03/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	
Colação 9 às 10h	Bananinha individual	Pera	Maçã	Mamão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz integral Coxinha da asa Mix de legumes (jardineira) refogado Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho	Arroz Feijão Carne ao molho Virado de couve (com farinha de milho)	
Lanche 2 15h às 16h	Pão vegano Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de frango (desfiado) com tomate Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão de forma integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com ovos mexidos Suco de uva integral	DIA NÃO LETIVO
Fruta	Maçã	Melancia	Mamão	Caqui	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.323,37	190,29	57,52%	53,62	16,21%	41,11	27,96%

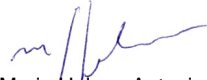
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.891,04	228,36	48,30%	68,37	14,46%	81,16	38,63%

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