



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 01/04/2024 a 05/04/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	01/04/2024 2º FEIRA	02/04/2024 3º FEIRA	03/04/2024 4º FEIRA	04/04/2024 5º FEIRA	05/04/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com manteiga Vitamina de banana (com leite)
Colação 9 às 10h	Bananinha individual	Melancia	Caqui	Banana	Melão
Refeição 12h às 13h	Arroz Carne refogada Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral Feijão Empanadinho de peixe Abobrinha refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de escarola com cenoura	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Farofa de cenoura Salada vinagrete	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de alface
Lanche 2 15h às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão vegano Suco de melancia	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de abacaxi	Canjica
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.218,17	195,71	64,26%	42,59	13,99%	31,89	23,56%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.767,14	231,69	52,44%	55,09	12,47%	71,79	36,56%

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