



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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 | 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 |
|---|---|--|---|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | Maçã | Banana | Melancia | Mamão |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 500,77 | 75,83 | 60,57% | 24,45 | 19,53% | 11,91 | 21,41% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 688,10 | 99,52 | 57,85% | 35,04 | 20,37% | 17,27 | 22,59% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 688,10 | 99,52 | 57,85% | 35,04 | 20,37% | 17,27 | 22,59% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 688,10 | 99,52 | 57,85% | 35,04 | 20,37% | 17,27 | 22,59% |

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