



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 10/03/2025 a 14/03/2025

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	10/03/2025 2º FEIRA	11/03/2025 3º FEIRA	12/03/2025 4º FEIRA	13/03/2025 5º FEIRA	14/03/2025 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito polvilho Vitamina de banana (com leite)	Bolo caseiro de cenoura Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com iogurte	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Colação 9 às 10h	Maçã	Melancia	Melão	Pera	Abacaxi
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Cenoura refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Frango Berinjela refogada Salada de acelga	Arroz Feijão Carne Repolho refogado Salada de tomate	Arroz Carne com tomate Batata ao molho branco
Lanche 2 15h às 16h	Pão de batata com manteiga Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira com recheio de abobrinha e cenoura Suco de abacaxi	Pão com patê de ervas (com requeijão caseiro) Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Bolo caseiro de fubá com laranja Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Açaí com banana e leite em pó
Fruta	Abacaxi	Maçã	Goiaba	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.285,78	204,39	63,59%	44,53	13,85%	35,28	24,69%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.643,42	268,53	65,36%	57,89	14,09%	42,04	23,02%

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