



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II				PERÍODO: Integral
CONSUMO: 10/04/2023 a 14/04/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	10/04/2023 2º FEIRA	11/04/2023 3º FEIRA	12/04/2023 4º FEIRA	13/04/2023 5º FEIRA	14/04/2023 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com banana	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Pera	Melancia	Banana	Melão	
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Repolho refogado	Arroz integral com legumes Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz Feijão Peixe com tomate Brócolis refogado	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de almeirão	Arroz Feijão Coxinha da asa Salada de acelga	
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Pão vegano Suco de melancia	Bolo caseiro de maçã Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva integral	
<b>Fruta</b>	Pera	Abacaxi	Banana	Melancia	Caqui	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.291,46	192,69	59,68%	47,26	14,64%	39,82	27,75%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.883,57	236,78	50,28%	62,27	13,22%	79,83	38,14%

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