



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 17/04/2023 a 21/04/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	17/04/2023 2º FEIRA	18/04/2023 3º FEIRA	19/04/2023 4º FEIRA	20/04/2023 5º FEIRA	21/04/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Bolo almofadas francesas Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com banana e maçã	Pão com requeijão caseiro Leite com café	
Colação 9 às 10h	Pera	Melancia	Maçã	Banana	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de couve-flor	Risoto de carne moída com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete	Arroz integral com brócolis Feijão Empanadinho de peixe Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Bolinho de carne assado Salada de tomate	
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de frango (desfiado) com tomate Suco com polpa de fruta congelada	Biscoito doce Leite com café	Canjica	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	DIA NÃO LETIVO
Fruta	Melão	Maçã	Caqui	Banana	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.279,77	201,32	62,92%	49,59	15,50%	33,50	23,56%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.719,30	238,94	55,59%	62,44	14,53%	60,30	31,57%

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