



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 24/04/2023 a 28/04/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	24/04/2023 2º FEIRA	25/04/2023 3º FEIRA	26/04/2023 4º FEIRA	27/04/2023 5º FEIRA	28/04/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão integral com manteiga Leite com banana	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolo caseiro de cenoura Leite com café
Colação 9 às 10h	Maçã	Melão	Melancia	Abacaxi	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Carne moída com mandioca Salada de chuchu	Arroz integral com cenoura Estrogonofe de frango Batata rústica (com casca)	Arroz Feijão Proteína de soja com cenoura e tomate Purê de mandioquinha Salada de alface	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga
Lanche 2 15h às 16h	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Pão vegano Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Açaí com banana	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco de uva integral
Fruta	Abacaxi	Pera	Caqui	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.275,33	194,14	60,89%	46,82	14,68%	37,44	26,42%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
2.075,93	240,10	46,26%	60,47	11,65%	100,82	43,71%

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. / * Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / * Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

CONSIDERAÇÕES ES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrutis.
Cardápio sujeito a alterações.
Horário sugerido das refeições.
Cardápio elaborado conforme Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas