



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 22/04/2024 a 26/04/2024		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	22/04/2024 2º FEIRA	23/04/2024 3º FEIRA	24/04/2024 4º FEIRA	25/04/2024 5º FEIRA	26/04/2024 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite	Pão integral com manteiga Vitamina de banana e maçã (com leite)	
<b>Colação</b> 9 às 10h	Abacaxi	Pera	Caqui	Bananinha individual	Melão	
<b>Refeição</b> 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz integral Feijão Pernil suíno com legumes Legumes refogados (cenoura e abobrinha)	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho	Arroz Feijão Paleta com tomate Virado de couve (com farinha de milho)	Arroz Carne em cubos ao molho Salada de beterraba	
<b>Lanche 2</b> 15h às 16h	Pão vegano Leite com café	Pão de forma integral com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio com pernil suíno desfiado Suco de maracujá com limão	Pão com ovos mexidos Suco de morango (polpa congelada)	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Leite com chocolate em pó	
<b>Fruta</b>	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.288,03	191,25	59,39%	50,92	15,81%	38,33	26,78%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.941,42	232,35	47,87%	64,11	13,21%	87,58	40,60%

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