



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 22/04/2024 a 26/04/2024

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| 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 |
|--|---|--|--|---|---|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Maçã | Melancia | Abacaxi | Banana | Mamão |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 528,87 | 78,26 | 59,19% | 27,46 | 20,77% | 12,55 | 21,35% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 707,32 | 103,99 | 58,81% | 37,86 | 21,41% | 16,14 | 20,54% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 707,32 | 103,99 | 58,81% | 37,86 | 21,41% | 16,14 | 20,54% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 707,32 | 103,99 | 58,81% | 37,86 | 21,41% | 16,14 | 20,54% |

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