



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar PERÍODO: 03/06/2019 a 07/06/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (30%), 11 a 15 anos (30%)	
REFEIÇÃO	03/06/2019 2º FEIRA	04/06/2019 3º FEIRA	05/06/2019 4º FEIRA	06/06/2019 5º FEIRA	07/06/2019 6º FEIRA	
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:30 - 16:30	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com banana e aveia	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	
REFEIÇÃO Manhã: 11:00 - 12:00 Tarde: 12:00 - 13:00	Arroz integral Feijão carioca Atum com cenoura Maçã	Arroz Grão de bico Ovos mexidos com abobrinha Salada de cenoura Melancia	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com batata doce e tomate Farofa de couve Abacaxi	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de escarola com tomate Tangerina	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de alface Mamão	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
700,47	102,67	7,63	29,14	19,93	281,64	41,56	335,45	107,02	6,42	4,92

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
700,47	102,67	7,63	29,14	19,93	281,64	41,56	335,45	107,02	6,42	4,92

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

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