



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 08/05/2023 a 12/05/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	08/05/2023 2º FEIRA	09/05/2023 3º FEIRA	10/05/2023 4º FEIRA	11/05/2023 5º FEIRA	12/05/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com banana	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com maçã
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Banana	Melancia
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Salada de chuchu	Arroz integral com cenoura Escondidinho de batata com frango Salada de pepino	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Salada de alface com cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de almeirão	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de acelga
Lanche 2 15h às 16h	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Pão vegano Suco de melancia	Bolo caseiro de maçã Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Suco de abacaxi	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva integral
Fruta	Pera	Abacaxi	Tangerina	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.202,56	185,52	61,71%	42,22	14,04%	35,30	26,42%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.969,44	227,58	46,22%	52,75	10,71%	98,11	44,84%

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 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