



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 15/05/2023 a 19/05/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	15/05/2023 2º FEIRA	16/05/2023 3º FEIRA	17/05/2023 4º FEIRA	18/05/2023 5º FEIRA	19/05/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com maçã	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Pera	Melancia	Maçã	Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de pepino	Nhoque de soja Molho de tomate caseiro com frango desfiado Salada de repolho	Arroz Feijão Coxa de frango com batata Salada de escarola	Arroz Feijão Bolinho de carne assado Salada de couve-flor com tomate	Arroz Feijão Carne moída com mandioca Salada de almeirão
Lanche 2 15h às 16h	Bolo almofadas francesas Leite com café	Torta salgada caseira Recheio de frango (sassami) com tomate Suco de abacaxi	Canjica	Pão com falsa maionese Suco de melancia	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Maçã	Caqui	Pera	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.275,78	200,09	62,73%	48,84	15,31%	34,03	24,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.875,56	234,95	50,11%	57,69	12,30%	82,03	39,36%

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