



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 22/05/2023 a 26/05/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	22/05/2023 2º FEIRA	23/05/2023 3º FEIRA	24/05/2023 4º FEIRA	25/05/2023 5º FEIRA	26/05/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão integral com manteiga Leite com banana	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com café
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Melão	Melancia	Abacaxi	Mamão
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz integral Feijão Pernil suíno com legumes Salada de acelga	Arroz Estrogonofe com frango Batata refogada	Arroz Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba	Macarrão Molho de tomate caseiro com proteína de soja Salada de alface com cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de pepino
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com leite	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco individual	Bolo de chocolate com abobrinha Leite com chocolate em pó
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Pera	Tangerina	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.200,67	183,91	61,27%	43,29	14,42%	34,99	26,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.806,01	220,29	48,79%	52,46	11,62%	82,82	41,27%

Fonte: \* TACO 4ª Edição 2011. / \* Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / \* Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

#### CONSIDERAÇÕES ES

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