



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 29/05/2023 a 02/06/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	29/05/2023 2º FEIRA	30/05/2023 3º FEIRA	31/05/2023 4º FEIRA	01/06/2023 5º FEIRA	02/06/2023 6º FEIRA
Lanche 1  7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com abacate	Bolinho individual Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Banana	Mamão
Refeição  12h às 13h	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Filé mignon suíno Salada de escarola com tomate	Macarrão Molho de tomate caseiro com carne em cubos Salada de alface	Risoto com arroz integral, frango com legumes e tomate Feijão Salada de couve-flor
Lanche 2  15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com cenoura Suco de melancia	Bolo caseiro simples Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café	Ovos mexidos Suco de abacaxi	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Tangerina

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.204,82	177,44	58,91%	46,67	15,50%	36,93	27,59%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.732,01	213,11	49,22%	57,52	13,28%	75,33	39,15%

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 hortifrutifloras.  
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