



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 06/05/2024 a 10/05/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	06/05/2024 2º FEIRA	07/05/2024 3º FEIRA	08/05/2024 4º FEIRA	09/05/2024 5º FEIRA	10/05/2024 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 de forma integral com requeijão caseiro Vitamina de maçã (com leite)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolinho individual Leite com café
Colação 9 às 10h	Bananinha individual	Abacaxi	Maçã	Melão	Pera
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Coxinha da asa Salada de beterraba	Arroz colorido (com mix de legumes) Estrogonofe de carne em cubos Batata rústica (com casca)	Arroz Feijão Molho com paleta (bife) Polenta Salada de alface	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de chuchu
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio com pernil suíno desfiado Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão de batata com manteiga Leite com café	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Açaí com banana
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.221,53	185,37	60,70%	45,69	14,96%	35,88	26,44%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.883,08	220,66	46,87%	56,35	11,97%	89,91	42,97%

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 nº06, de 08 de maio de 2020.



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