



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 20/05/2024 a 24/05/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	20/05/2024 2º FEIRA	21/05/2024 3º FEIRA	22/05/2024 4º FEIRA	23/05/2024 5º FEIRA	24/05/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolo caseiro de fubá com laranja Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Vitamina de banana (com leite)	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Colação 9 às 10h	Bananinha individual	Abacaxi	Mamão	Melancia	Bananinha individual
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Arroz integral Feijão Empanadinho de peixe Abobrinha refogada	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango (com legumes) Salada de alface	Arroz colorido (com mix de legumes) Feijão com carne em cubos Couve refogada Salada vinagrete	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de escarola
Lanche 2 15h às 16h	Kibe vegano Suco individual	Arroz doce	Pão vegano Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Milho na manteiga Suco de uva integral	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco individual
Fruta	Maçã	Melancia	Bananinha individual	Abacaxi	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.170,14	176,05	60,18%	43,37	14,82%	34,83	26,79%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.747,99	210,83	48,25%	53,10	12,15%	79,88	41,13%

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