



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição  
CONSUMO: 13/05/2024 a 17/05/2024

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a  
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO   | 13/05/2024<br>2º FEIRA   | 14/05/2024<br>3º FEIRA  | 15/05/2024<br>4º FEIRA   | 16/05/2024<br>5º FEIRA  | 17/05/2024<br>6º FEIRA  |
|--|--|---|--|---|---|
| <b>Refeição</b><br><br>9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | Arroz<br>Feijão<br>Frango em cubos com legumes<br>Berinjela refogada | Arroz integral<br>Feijão<br>Carne em cubos com legumes<br>Salada de pepino com tomate | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura e tomate<br>Salada de almeirão | Arroz<br>Feijão<br>Pernil suíno com legumes<br>Farofa de cenoura<br>Salada de repolho | Nhoque de soja ao sugo<br>Empanadinho de frango<br>Salada de grão de bico com vinagrete |
| <b>Fruta</b>   | Abacaxi  | Maçã  | Bananinha individual   | Mamão   | Melancia  |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 502,99         | 73,97           | 58,82% | 28,65        | 22,78% | 11,06       | 19,79% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 704,88         | 100,59          | 57,08% | 41,66        | 23,64% | 15,77       | 20,14% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 704,88         | 100,59          | 57,08% | 41,66        | 23,64% | 15,77       | 20,14% |

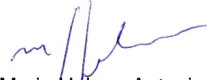
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 704,88         | 100,59          | 57,08% | 41,66        | 23,64% | 15,77       | 20,14% |

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