



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral PERÍODO: 17/06/2019 a 21/06/2019		<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%)	
REFEIÇÃO	17/06/2019 2º FEIRA	18/06/2019 3º FEIRA	19/06/2019 4º FEIRA	20/06/2019 5º FEIRA	21/06/2019 6º FEIRA	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó			
<b>COLAÇÃO</b> 09:00 - 10:00	Maçã	Melancia	Banana			
<b>ALMOÇO</b>  11:30 - 12:30	Arroz Feijão carioca Omelete de forno Salada de vagem Tangerina	Arroz Molho com frango Polenta Salada de grão de bico com vinagre Abacaxi	Arroz Feijão preto Lagarto com pimentão e tomate Salada de beterraba Maçã	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	
<b>LANCHE</b>  14:30 - 15:30	Pão de queijo Leite com café	Bolo integral simples Leite com maracujá	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva integral			

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.054,37	158,07	10,92	37,85	30,37	268,92	60,28	499,56	144,66	5,52	4,63

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.528,84	229,20	15,84	54,89	44,03	389,94	87,41	724,36	209,76	8,00	6,71

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

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