



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral PERÍODO: 24/06/2019 a 28/06/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%)	
REFEIÇÃO	24/06/2019 2º FEIRA	25/06/2019 3º FEIRA	26/06/2019 4º FEIRA	27/06/2019 5º FEIRA	28/06/2019 6º FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com falsa ricota Leite com banana, mamão e aveia	Biscoito doce Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com banana, maçã e aveia	
COLAÇÃO 09:00 - 10:00	Maçã	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã	
ALMOÇO 11:30 - 12:30	Arroz integral Feijão carioca Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga Abacaxi	Arroz Cuscuz de atum com ovos e tomate Salada de feijão branco com vinagrete Melão	Arroz Feijão preto Lagarto ao molho escuro Escarola refogada Tangerina	Sopa com macarrão, batata, abóbora, chuchu e tomate Frango Maçã	Arroz Feijão carioca Frango com abóbora Repolho refogado Banana	
LANCHE 14:30 - 15:30	Pão de queijo Leite com maçã	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva integral	Biscoito doce Leite com café	Bolo simples Leite com chocolate em pó	Pão com patê de ervas Suco de maracujá	

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.058,27	170,73	11,24	36,68	27,84	367,65	79,04	502,63	155,35	8,02	5,45

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.534,50	247,56	16,30	53,18	40,37	533,10	114,61	728,82	225,25	11,63	7,90

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