



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 12/06/2023 a 16/06/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	12/06/2023 2º FEIRA	13/06/2023 3º FEIRA	14/06/2023 4º FEIRA	15/06/2023 5º FEIRA	16/06/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com banana	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com maçã
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Banana	Melancia
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em iscas Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Batata sauté	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Cuscuz com frango desfiado e tomate Salada de repolho Pipoca
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão vegano Suco de limão	Arroz doce com canela	Bolo caseiro de banana Leite com chocolate em pó	Pão Molho de tomate caseiro com frango desfiado Suco individual
<b>Fruta</b>	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Tangerina

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.204,68	188,60	62,62%	45,46	15,09%	32,69	24,42%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.963,15	231,93	47,26%	56,55	11,52%	93,75	42,98%

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