



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II				PERÍODO: Integral
CONSUMO: 19/06/2023 a 23/06/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	19/06/2023 2º FEIRA	20/06/2023 3º FEIRA	21/06/2023 4º FEIRA	22/06/2023 5º FEIRA	23/06/2023 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com banana e maçã	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	
Colação 9 às 10h	Pera	Melancia	Maçã	Tangerina	Mamão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz com cenoura Feijão Coxinha da asa Salada de berinjela	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de pepino com tomate	Nhoque de soja Molho de tomate caseiro com carne em iscas Salada de alface	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de almeirão	
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de atum com tomate Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Açaí com banana	Canjica	Bolo almofadas francesas Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco individual	
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Melancia	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.166,43	186,07	63,81%	45,66	15,66%	29,42	22,70%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.650,42	215,30	52,18%	55,12	13,36%	66,54	36,29%

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 hortifrúdos.
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