



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 26/06/2023 a 30/06/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	26/06/2023 2º FEIRA	27/06/2023 3º FEIRA	28/06/2023 4º FEIRA	29/06/2023 5º FEIRA	30/06/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com manteiga Leite com banana	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café
Colação 9 às 10h	Maçã	Melão	Melancia	Abacaxi	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de chuchu	Arroz Carne em iscas Couve-flor ao molho branco	Arroz Feijão Coxa de frango com batata Salada de escarola	Sopa com arroz, mix de legumes (congelado) Frango	Risoto com arroz, frango, cenoura e tomate Salada de repolho
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de uva integral	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de cenoura Suco de abacaxi (polpa congelada)
Fruta	Abacaxi	Pera	Tangerina	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.160,76	167,92	57,86%	46,19	15,92%	35,94	27,87%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.705,83	200,00	46,90%	54,39	12,75%	79,32	41,85%

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