



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 03/07/2023 a 07/07/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	03/07/2023 2º FEIRA	04/07/2023 3º FEIRA	05/07/2023 4º FEIRA	06/07/2023 5º FEIRA	07/07/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com abacate	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz com cenoura Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Carne em cubos com mandioquinha Salada de couve-flor	Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Arroz Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Sopa com macarrão, mix de legumes (congelado) Frango
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de atum com tomate Suco de limão	Bolo caseiro de laranja Leite com chocolate em pó	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Melancia	Banana	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.246,58	179,89	57,72%	47,94	15,38%	39,57	28,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.802,96	220,98	49,03%	57,20	12,69%	79,60	39,73%

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