



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 01/07/2024 a 05/07/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	01/07/2024 2º FEIRA	02/07/2024 3º FEIRA	03/07/2024 4º FEIRA	04/07/2024 5º FEIRA	05/07/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Vitamina de polpa (congelada) de morango e banana (com leite)	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo caseiro de laranja Leite com café
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Abacaxi	Melão	Mamão	Banana
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz integral Feijão Frango em cubos com legumes Farofa de cenoura Salada de tomate	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de chuchu	Arroz Feijão preto Coxinha da asa Salada de alface	Macarrão Molho de tomate caseiro com proteína de soja Salada de escarola
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Canjica	Pão vegano Suco de uva integral	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de abacaxi	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Fruta</b>	Bananinha individual	Maçã	Banana	Melancia	Tangerina

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.237,72	198,72	64,22%	44,28	14,31%	31,84	23,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.760,68	231,39	52,57%	57,06	12,96%	70,02	35,79%

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