



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Misto PERÍODO: 22/07/2019 a 26/07/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%)	
REFEIÇÃO	22/07/2019 2º FEIRA	23/07/2019 3º FEIRA	24/07/2019 4º FEIRA	25/07/2019 5º FEIRA	26/07/2019 6º FEIRA	
REFEIÇÃO						
Manhã: 09:30 - 10:30	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com cenoura e tomate	Sopa com arroz, ervilha, batata, cenoura, chuchu e tomate	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Macarrão integral Molho com atum Salada de alface	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	
Tarde: 15:00 - 16:00	Salada de repolho Abacaxi	Frango Maçã	Tangerina	Mamão	Banana	
Noite: 19:00 ? 20:00						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
373,99	59,99	4,59	14,26	9,47	105,03	46,56	150,16	56,98	2,52	1,67

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
448,79	71,99	5,51	17,11	11,37	126,04	55,87	180,19	68,37	3,02	2,00

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas