



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 04/07/2022 a 08/07/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	04/07/2022 2º FEIRA	05/07/2022 3º FEIRA	06/07/2022 4º FEIRA	07/07/2022 5º FEIRA	08/07/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com abacate	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com café	Mistura para bolo (simples) Leite com café	Pão com creme vegetal Leite com café
Colação 9 às 10h	Maçã	Melão	Mamão	Melancia	Banana
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Bolinhos de carne ao molho Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Arroz Feijão Carne moída com tomate e pimentão Salada de alface	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de almeirão	Macarrão Molho com pernil suíno desfiado Salada de repolho
Lanche 2 15h às 16h	Açaí com banana	Mistura para bolo (com maçã) Suco de abacaxi (polpa congelada)	Canjica	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de melancia	Pão vegano Leite com polpa de morango
Fruta	Abacaxi	Pera	Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.230,20	188,02	61,14%	43,46	14,13%	37,32	27,30%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.587,76	230,31	58,02%	56,62	14,26%	52,73	29,89%

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 hortifrútu
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