



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 25/07/2022 a 29/07/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	25/07/2022 2º FEIRA	26/07/2022 3º FEIRA	27/07/2022 4º FEIRA	28/07/2022 5º FEIRA	29/07/2022 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão com manteiga Leite com banana e mamão	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com café	
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Pera	Banana	Melão	Mamão	
<b>Refeição</b> 12h às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de acelga	Nhoque de soja ao sugo Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de beterraba	
<b>Lanche 2</b> 15h às 16h	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Mistura para bolo (com laranja) Suco de maracujá	Pão integral com manteiga Leite com café	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de abacaxi (polpa congelada)	Pão integral com falsa ricota Leite com café	
<b>Fruta</b>	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.647,23	291,44	70,77%	54,48	13,23%	36,87	20,14%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.970,71	330,85	67,15%	67,73	13,75%	49,63	22,67%

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