



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 01/08/2022 a 05/08/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	01/08/2022 2º FEIRA	02/08/2022 3º FEIRA	03/08/2022 4º FEIRA	04/08/2022 5º FEIRA	05/08/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão integral com manteiga Leite com banana e mamão	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com café
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Banana	Melão	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Purê de batata	Arroz Feijão Carne em cubos com tomate Salada de acelga	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Salada de escarola	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho
Lanche 2 15h às 16h	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão vegano Suco de maracujá	Bolo almofadas francesas 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
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.377,13	203,15	59,01%	59,29	17,22%	38,66	25,26%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.750,63	249,32	56,97%	74,01	16,91%	53,13	27,31%

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