



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II				PERÍODO: Integral
CONSUMO: 24/07/2023 a 28/07/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	24/07/2023 2º FEIRA	25/07/2023 3º FEIRA	26/07/2023 4º FEIRA	27/07/2023 5º FEIRA	28/07/2023 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com banana	Canjica	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	
<b>Colação</b> 9 às 10h	Melão	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão	
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Coxa de frango com tomate Salada de beterraba	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em iscas Salada de chuchu	Arroz Feijão Atum com tomate Purê de batata	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de escarola	Sopa com macarrão, mix de legumes (congelado) Carne em iscas	
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melancia	Ovos mexidos Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Arroz doce	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de chocolate Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Pera	Tangerina	Melancia	Banana	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.180,99	175,55	59,46%	44,80	15,17%	35,47	27,03%

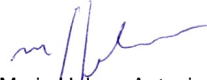
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.860,95	209,73	45,08%	55,09	11,84%	92,09	44,54%

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