



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 31/07/2023 a 04/08/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	31/07/2023 2º FEIRA	01/08/2023 3º FEIRA	02/08/2023 4º FEIRA	03/08/2023 5º FEIRA	04/08/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com abacate	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Melancia	Melão	Banana	Mamão
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz integral com cenoura Feijão Coxinha da asa Salada de beterraba	Arroz Carne em iscas com mandioquinha Salada de pepino	Arroz Feijão tropeiro com carne em iscas Virado de escarola (com farinha de milho)	Nhoque de soja Bolinho de carne com molho nutritivo Salada de alface
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Bolo almofadas francesas Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de atum com tomate Suco de abacaxi	Pão com ovos mexidos Suco de melancia	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Melão	Banana	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.190,83	172,74	58,02%	46,94	15,77%	37,31	28,20%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.702,51	205,10	48,19%	56,58	13,29%	76,02	40,19%

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