



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| 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 |
|--|--|---|--|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | Melão | Banana | Mamão | Maçã |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 482,44 | 72,73 | 60,31% | 22,79 | 18,89% | 12,11 | 22,58% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 596,46 | 89,28 | 59,87% | 28,30 | 18,98% | 14,79 | 22,31% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 596,46 | 89,28 | 59,87% | 28,30 | 18,98% | 14,79 | 22,31% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 596,46 | 89,28 | 59,87% | 28,30 | 18,98% | 14,79 | 22,31% |

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 hortifrúdos
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