



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 22/07/2024 a 26/07/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	22/07/2024 2º FEIRA	23/07/2024 3º FEIRA	24/07/2024 4º FEIRA	25/07/2024 5º FEIRA	26/07/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite	Bolo caseiro de fubá com laranja Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Vitamina de banana e mamão	Pão integral com manteiga Leite com café
<b>Colação</b> 9 às 10h	Bananinha individual	Pera	Maçã	Bananinha individual	Tangerina
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz integral Feijão Coxa de frango com tomate Salada de acelga com cenoura	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho	Arroz Feijoadinho (feijão preto com filé suíno) Virado de couve (com farinha de milho)	Arroz Grão de bico com frango desfiado Mix de legumes (jardineira) refogado
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão de batata com manteiga Leite com café	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de morango (polpa congelada)	Pão com ovos mexidos Suco misto de goiaba e maçã	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de uva integral
<b>Fruta</b>	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	Bananinha individual

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.241,52	181,78	58,57%	49,28	15,88%	37,46	27,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.775,87	207,48	46,73%	56,84	12,80%	82,61	41,86%

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