



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 29/07/2024 a 02/08/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	29/07/2024 2º FEIRA	30/07/2024 3º FEIRA	31/07/2024 4º FEIRA	01/08/2024 5º FEIRA	02/08/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Vitamina de banana e maçã (com leite)	Bolo caseiro simples Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão integral com manteiga Leite com café
Colação 9 às 10h	Abacaxi	Maçã	Melão	Tangerina	Bananinha individual
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Cuscuz com frango desfiado e tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Empanadinho de peixe Mix de legumes (jardineira) refogado	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de beterraba	Macarrão Molho nutritivo com proteína de soja Salada de almeirão	Arroz Feijão preto Filé mignon suíno Salada de alface
Lanche 2 15h às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Açaí com banana	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão vegano Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Fruta	Bananinha individual	Melão	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.109,29	177,78	64,11%	40,00	14,43%	29,04	23,56%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.603,84	210,23	52,43%	48,84	12,18%	66,02	37,05%

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