



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar PERÍODO: 19/08/2019 a 23/08/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (30%), 11 a 15 anos (30%)	
REFEIÇÃO	19/08/2019 2º FEIRA	20/08/2019 3º FEIRA	21/08/2019 4º FEIRA	22/08/2019 5º FEIRA	23/08/2019 6º FEIRA	
LANCHE Manhã: 07:00 - 08:00 Tarde: 15:30 - 16:30	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	
REFEIÇÃO Manhã: 11:00 - 12:00 Tarde: 12:00 - 13:00	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de vagem com cenoura Abacaxi	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Salada de berinjela Melancia	Arroz integral Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Farofa de couve Banana	Arroz Feijão carioca Molho com carne moída Polenta Salada de almeirão Mamão	Risoto de carne em cubos Salada de abobrinha Maçã	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
707,17	104,68	8,00	32,04	18,50	231,73	30,96	320,57	119,31	5,49	5,03

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
707,17	104,68	8,00	32,04	18,50	231,73	30,96	320,57	119,31	5,49	5,03

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas