PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS
DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA
COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

# PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II
CONSUMO: 08/08/2022 a 12/08/2022
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)
PERÍODO: Integral

| REFEIÇÃO | 08/08/2022<br>2º FEIRA | 09/08/2022<br>3º FEIRA | 10/08/2022<br>4º FEIRA | 11/08/2022<br>5º FEIRA | 12/08/2022<br>6º FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lanche 1**<br>**7 às 8h** | Biscoito doce<br>Leite com banana | Pão de forma integral com requeijão caseiro<br>Leite com café | Pão com manteiga<br>Leite com café | Biscoito salgado<br>Leite com café | Mistura para bolo (simples)<br>Leite com café |
| **Colação 9 às 10h** | Maçã | Melancia | Mamão | Melancia | Banana |
| **Refeição**<br>**12h às 13h** | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de frango<br>Salada de grão de bico com vinagrete | Arroz integral com brócolis<br>Feijão<br>Estrogonofe de carne em cubos<br>Batata sauté | Arroz<br>Feijão<br>Lagarto com pimentão e tomate<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com tomate<br>Salada de almeirão | Macarrão ao alho e óleo<br>Bolinhos de carne ao molho<br>Salada de repolho |
| **Lanche 2**<br>**15h às 16h** | Açaí com banana | Mistura para bolo (com maçã)<br>Suco de abacaxi (polpa congelada) | Torta salgada (sem glúten)<br>Recheio de atum<br>Suco de melancia | Pão vegano<br>Leite com polpa de morango | Canjica |
| **Fruta** | Abacaxi | Pera | Maçã | Banana | Mamão |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.340,93 | 203,07 | 60,58% | 50,71 | 15,13% | 39,52 | 26,53% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.623,17 | 234,94 | 57,90% | 61,45 | 15,14% | 52,30 | 29,00% |

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