



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 15/08/2022 a 19/08/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	15/08/2022 2º FEIRA	16/08/2022 3º FEIRA	17/08/2022 4º FEIRA	18/08/2022 5º FEIRA	19/08/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com maçã e aveia	Pão de forma integral com manteiga Leite com café
Colação 9 às 10h	Melão	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Carne moída com batata Virado de couve	Arroz integral com cenoura Feijão Empanadinho de peixe Escarola refogada	Arroz Lentilha Coxinha da asa refogada Salada de tomate	Arroz Feijão Empanadinho de frango Milho refogado Salada de pepino	Nhoque de soja ao sugo Salada de abobrinha
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de morango (polpa congelada)	Bolo almofadas francesas Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão com falsa ricota Leite com café	Ovos mexidos Suco de melancia
Fruta	Melancia	Maçã	Pera	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.316,67	192,57	58,50%	59,46	18,06%	37,20	25,43%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.664,17	234,10	56,27%	74,04	17,80%	50,95	27,55%

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 hortifrútu
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