



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 22/08/2022 a 26/08/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	22/08/2022 2º FEIRA	23/08/2022 3º FEIRA	24/08/2022 4º FEIRA	25/08/2022 5º FEIRA	26/08/2022 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h	Biscoito doce Leite com café	Mistura para bolo (com cenoura) Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Biscoito salgado Leite com banana e maçã
<b>Colação</b> 9 às 10h	Pera	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão
<b>Refeição</b> 12h às 13h	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Creme de milho	Arroz Feijão Lagarto com cenoura Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Macarrão Bolinhos de carne ao molho Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz integral com brócolis Feijão Carne em cubos Salada de alface com tomate
<b>Lanche 2</b> 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de abacaxi (polpa congelada)	Pão vegano Leite com café	Açaí com banana	Canjica	Pão com requeijão caseiro Suco de melancia
<b>Fruta</b>	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.368,54	210,63	61,56%	52,09	15,22%	38,86	25,55%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.680,87	250,42	59,59%	63,98	15,23%	50,89	27,25%

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