



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 08/08/2022 a 12/08/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	08/08/2022 2º FEIRA	09/08/2022 3º FEIRA	10/08/2022 4º FEIRA	11/08/2022 5º FEIRA	12/08/2022 6º FEIRA
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral com brócolis Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Arroz Feijão Lagarto com pimentão e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de almeirão	Macarrão ao alho e óleo Bolinhos de carne ao molho Salada de repolho
Fruta	Abacaxi	Pera	Maçã	Banana	Mamão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
564,88	83,06	58,81%	27,99	19,82%	14,34	22,84%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
699,11	93,86	53,70%	32,04	18,33%	22,70	29,23%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
625,92	88,01	56,24%	30,09	19,23%	17,89	25,72%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
625,92	88,01	56,24%	30,09	19,23%	17,89	25,72%

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 hortifrúdos
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