



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 07/08/2023 a 11/08/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	07/08/2023 2º FEIRA	08/08/2023 3º FEIRA	09/08/2023 4º FEIRA	10/08/2023 5º FEIRA	11/08/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com banana e mamão	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Mamão	Tangerina	Abacaxi	Banana
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de chuchu	Arroz Frango com batata Salada de repolho	Arroz Feijão tropeiro com carne em iscas Couve refogada	Macarrão Bolinho de carne ao molho Salada de alface	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de pepino
Lanche 2 15h às 16h	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Bolo almofadas francesas Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Suco de limão	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melancia
Fruta	Melão	Abacaxi	Banana	Mamão	Tangerina

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.142,32	174,85	61,23%	41,06	14,38%	33,57	26,45%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.953,14	208,15	42,63%	49,10	10,06%	106,44	49,05%

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