



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 14/08/2023 a 18/08/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	14/08/2023 2º FEIRA	15/08/2023 3º FEIRA	16/08/2023 4º FEIRA	17/08/2023 5º FEIRA	18/08/2023 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com banana e maçã	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	
Colação 9 às 10h	Maçã	Melancia	Banana	Tangerina	Mamão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz com cenoura Feijão Carne em cubos com mandioquinha Salada de berinjela	Arroz Estrogonofe com frango Salada de alface	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de pepino com tomate	Macarrão Molho com carne em cubos Salada de almeirão	
Lanche 2 15h às 16h	Bolo almofadas francesas Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com manteiga Leite com abacate	Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão com falsa maionese Suco de abacaxi	
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Melancia	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.192,75	175,37	58,81%	48,57	16,29%	35,37	26,69%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.731,66	209,16	48,31%	60,91	14,07%	75,17	39,07%

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