



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 21/08/2023 a 25/08/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	21/08/2023 2º FEIRA	22/08/2023 3º FEIRA	23/08/2023 4º FEIRA	24/08/2023 5º FEIRA	25/08/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Leite com abacate	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Colação</b> 9 às 10h	Melão	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Coxa de frango ao molho Salada de beterraba	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de chuchu	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Salada de escarola	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de tomate	Risoto com arroz, pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Salada de repolho
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão com ovos mexidos Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melão	Pão integral com manteiga Leite com café	Bolo caseiro de chocolate Leite com chocolate em pó
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Pera	Tangerina	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.217,42	169,98	55,85%	50,23	16,50%	39,73	29,37%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
2.043,70	205,51	40,22%	60,93	11,93%	112,09	49,36%

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