



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 28/08/2023 a 01/09/2023

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

PERÍODO: Integral

| REFEIÇÃO | 28/08/2023 2º FEIRA | 29/08/2023 3º FEIRA | 30/08/2023 4º FEIRA | 31/08/2023 5º FEIRA | 01/09/2023 6º FEIRA |
|-----------------------------------|---|--|---|--|---|
| Lanche 1 7 às 8h | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó | Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café | Biscoito doce Leite com abacate | Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Pão com manteiga Leite com chocolate em pó |
| Colação 9 às 10h | Abacaxi | Tangerina | Maçã | Banana | Mamão |
| Refeição 12h às 13h | Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) com molho nutritivo Salada de abobrinha | Arroz Feijão tropeiro com carne Couve refogada | Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface | Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté | Arroz Frango ao molho Salada de pepino |
| Lanche 2 15h às 16h | Bolo caseiro simples Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de limão | Flocos de milho com leite | Pão com requeijão caseiro Leite com café | Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi |
| Fruta | Melão | Abacaxi | Banana | Mamão | Maçã |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.193,14 | 175,76 | 58,92% | 44,22 | 14,82% | 37,56 | 28,33% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.837,07 | 203,87 | 44,39% | 49,67 | 10,81% | 95,10 | 46,59% |

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