



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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 | 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 |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | Pera | Tangerina | Banana | Melancia |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 520,05 | 74,32 | 57,16% | 27,67 | 21,28% | 13,14 | 22,74% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 686,88 | 99,09 | 57,70% | 35,92 | 20,92% | 16,78 | 21,99% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 686,88 | 99,09 | 57,70% | 35,92 | 20,92% | 16,78 | 21,99% |

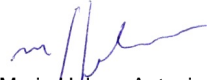
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 686,88 | 99,09 | 57,70% | 35,92 | 20,92% | 16,78 | 21,99% |

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