



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 19/08/2024 a 23/08/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	19/08/2024 2º FEIRA	20/08/2024 3º FEIRA	21/08/2024 4º FEIRA	22/08/2024 5º FEIRA	23/08/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Vitamina de maçã e mamão (com leite)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo mesclado de café Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Colação 9 às 10h	Melão	Melancia	Maçã	Tangerina	Banana
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Frango desfiado com tomate Creme de milho	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de alface	Arroz Grão de bico com filé mignon suíno, cenoura e tomate Salada de almeirão com tomate	Macarrão ao alho e óleo Coxa de frango ao molho de laranja Salada de acelga
Lanche 2 15h às 16h	Pão integral com geleia de goiaba Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Açaí com banana e leite em pó	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de melão	Pão vegano Suco misto de goiaba e maçã	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Maçã	Bananinha individual	Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.219,79	186,30	61,09%	43,01	14,10%	36,61	27,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.654,24	212,30	51,34%	47,48	11,48%	71,86	39,09%

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