



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral PERÍODO: 02/09/2019 a 06/09/2019		<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%)	
REFEIÇÃO	02/09/2019 2º FEIRA	03/09/2019 3º FEIRA	04/09/2019 4º FEIRA	05/09/2019 5º FEIRA	06/09/2019 6º FEIRA	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  07:00 - 08:00	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com enriquecedor de morango	Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café	
<b>COLAÇÃO</b> 09:00 - 10:00	Abacaxi	Melancia	Mamão	Maçã	Banana	
<b>ALMOÇO</b>  11:30 - 12:30	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagrete Salada de cenoura Maçã	Arroz integral Feijão carioca Frango ao molho Salada de repolho Melão	Arroz Feijão carioca Lagarto ao molho escuro Salada de escarola com tomate Abacaxi	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com batata Couve refogada Banana	Macarrão integral Molho com frango Salada de feijão branco com vinagrete Mamão	
<b>LANCHE</b>  14:30 - 15:30	Pão com creme vegetal Leite com mamão	Pão de queijo Leite com chocolate em pó	Bolo integral simples Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de melancia	

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.070,35	158,43	11,54	42,96	30,50	372,48	78,78	525,17	168,59	7,45	6,27

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.552,00	229,72	16,74	62,29	44,22	540,10	114,23	761,49	244,45	10,81	9,10

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli  
CRN3 5698  
Responsável Técnica - Nutricionista  
Prefeitura Municipal de Campinas