



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 05/09/2022 a 09/09/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	05/09/2022 2º FEIRA	06/09/2022 3º FEIRA	07/09/2022 4º FEIRA	08/09/2022 5º FEIRA	09/09/2022 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café		Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com café	
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera		Melão	Mamão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Lentilha Empanadinho de peixe Purê de batata	DIA NÃO LETIVO	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mix de legumes Salada de escarola	Arroz Empanadinho de frango Creme de milho	
Lanche 2 15h às 16h	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão vegano Suco de uva integral		Pão integral com falsa ricota Leite com café	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco individual	
Fruta	Melão	Melancia		Maçã	Banana	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.300,31	190,63	58,64%	56,60	17,41%	36,78	25,46%

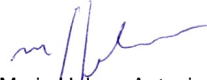
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.642,77	236,44	57,57%	69,32	16,88%	48,82	26,75%

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