



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 26/09/2022 a 30/09/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	26/09/2022 2º FEIRA	27/09/2022 3º FEIRA	28/09/2022 4º FEIRA	29/09/2022 5º FEIRA	30/09/2022 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com café	Mistura para bolo (com cenoura) Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Biscoito salgado Leite com banana e maçã	
Colação 9 às 10h	Pera	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Creme de milho	Arroz integral com brócolis Feijão Frango em cubos com legumes Purê de batata	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Macarrão Bolinhos de carne ao molho Salada de feijão branco com vinagrete	Risoto de frango em cubos com legumes Feijão Salada de alface com tomate	
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de uva integral	Pão vegano Leite com café	Açaí com banana	Canjica	Pão com requeijão caseiro Suco de melancia	
Fruta	Melão	Maçã	Abacaxi	Melancia	Banana	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.328,39	205,98	62,02%	52,19	15,72%	36,55	24,76%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.603,35	243,32	60,70%	61,00	15,22%	47,02	26,39%

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