



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 19/09/2022 a 23/09/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	19/09/2022 2º FEIRA	20/09/2022 3º FEIRA	21/09/2022 4º FEIRA	22/09/2022 5º FEIRA	23/09/2022 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com maçã e aveia	Pão de forma integral com manteiga Leite com café
<b>Colação</b> 9 às 10h	Melão	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão
<b>Refeição</b> 12h às 13h	Arroz Feijão Carne moída com batata Couve refogada	Arroz integral com cenoura Feijão Empanadinho de peixe Salada de escarola	Arroz Lentilha Coxinha da asa refogada Salada de tomate	Arroz Feijão Empanadinho de frango Milho refogado Salada de pepino	Nhoque de soja ao sugo Salada de abobrinha
<b>Lanche 2</b> 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de morango (polpa congelada)	Bolo almofadas francesas Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Leite com café	Ovos mexidos Suco de uva integral
<b>Fruta</b>	Melancia	Maçã	Pera	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.304,96	193,07	59,18%	57,59	17,65%	36,46	25,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.618,65	233,18	57,62%	69,60	17,20%	48,41	26,92%

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 hortifrútu  
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