



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 03/10/2022 a 07/10/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	03/10/2022 2º FEIRA	04/10/2022 3º FEIRA	05/10/2022 4º FEIRA	06/10/2022 5º FEIRA	07/10/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão com manteiga Leite com banana	Pão integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Melão	Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de grão de bico com vinagrete	Nhoque de soja ao sugo Salada de escarola com tomate	Arroz integral com cenoura Feijão Molho com carne moída Polenta Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de brócolis
Lanche 2 15h às 16h	Milho na manteiga Suco de uva integral	Mistura para bolo (com laranja) Suco de maracujá	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão integral com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco individual
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.332,43	206,58	62,02%	54,05	16,23%	35,18	23,76%

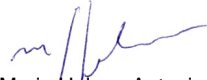
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.641,70	246,74	60,12%	65,05	15,85%	46,96	25,74%

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