



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 12/09/2022 a 16/09/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO | 12/09/2022 2º FEIRA | 13/09/2022 3º FEIRA | 14/09/2022 4º FEIRA | 15/09/2022 5º FEIRA | 16/09/2022 6º FEIRA |
|--|--|--|---|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de grão de bico com vinagrete | Arroz integral com brócolis Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté | Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de alface | Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de almeirão | Macarrão ao alho e óleo Bolinhos de carne ao molho Salada de repolho |
| Fruta | Abacaxi | Pera | Maçã | Banana | Mamão |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 563,38 | 82,81 | 58,79% | 28,90 | 20,52% | 13,82 | 22,08% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 701,26 | 95,38 | 54,41% | 32,19 | 18,36% | 22,26 | 28,57% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 624,54 | 89,53 | 57,34% | 30,24 | 19,37% | 17,05 | 24,57% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 624,54 | 89,53 | 57,34% | 30,24 | 19,37% | 17,05 | 24,57% |

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