



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	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
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
499,59	78,51	62,86%	27,19	21,77%	9,56	17,21%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
607,62	88,36	58,17%	29,68	19,54%	16,10	23,85%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
541,56	82,49	60,93%	27,77	20,51%	12,09	20,09%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
541,56	82,49	60,93%	27,77	20,51%	12,09	20,09%

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