



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 11/09/2023 a 15/09/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	11/09/2023 2º FEIRA	12/09/2023 3º FEIRA	13/09/2023 4º FEIRA	14/09/2023 5º FEIRA	15/09/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com maçã	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Mamão	Melancia	Banana	Abacaxi
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino	Arroz Frango ao molho Purê de batata	Arroz Feijão Carne moída com abóbora Salada de couve com tomate	Risoto com frango, legumes e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de chuchu
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com manteiga Suco de limão	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melancia
<b>Fruta</b>	Melão	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.145,96	174,11	60,77%	42,24	14,74%	33,70	26,47%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.909,98	208,44	43,65%	51,96	10,88%	100,07	47,15%

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