



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 18/09/2023 a 22/09/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	18/09/2023 2º FEIRA	19/09/2023 3º FEIRA	20/09/2023 4º FEIRA	21/09/2023 5º FEIRA	22/09/2023 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com banana e maçã	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Melão	
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Picadinho à moda escolar (com berinjela e tomate) Salada de chuchu	Arroz Estrogonofe com frango Salada de alface	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de repolho com cenoura	Nhoque de soja Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de almeirão	
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão integral com manteiga Suco de melão	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de abacaxi	Pão com manteiga Leite com café	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)	
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Melancia	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.171,21	174,18	59,49%	47,51	16,23%	34,25	26,32%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.804,34	209,17	46,37%	59,05	13,09%	84,69	42,24%

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