



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 25/09/2023 a 29/09/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	25/09/2023 2º FEIRA	26/09/2023 3º FEIRA	27/09/2023 4º FEIRA	28/09/2023 5º FEIRA	29/09/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Colação 9 às 10h	Melão	Pera	Abacaxi	Maçã	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de tomate	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Virado de couve (com farinha de milho)	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de escarola	Arroz Coxa de frango com tomate Creme de milho	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Salada de grão de bico com vinagrete
Lanche 2 15h às 16h	Pão integral com manteiga Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Suco de melancia	Pão de forma integral com falsa maionese Suco de abacaxi	Bolo caseiro de chocolate Leite com chocolate em pó
Fruta	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.235,77	183,57	59,42%	47,69	15,44%	37,21	27,10%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.865,44	222,36	47,68%	57,64	12,36%	86,36	41,67%

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