



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 02/10/2023 a 06/10/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	02/10/2023 2º FEIRA	03/10/2023 3º FEIRA	04/10/2023 4º FEIRA	05/10/2023 5º FEIRA	06/10/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Abacaxi	Mamão	Banana	Melão
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Escondidinho com pernil suíno desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Abobrinha refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com tomate Farofa de cenoura	Macarrão Molho com frango Salada de escarola
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melão	Flocos de milho com leite	Pão com ovos mexidos Suco de melancia
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Banana	Abacaxi	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.229,92	184,97	60,16%	49,16	15,99%	35,10	25,69%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.814,41	214,45	47,28%	59,72	13,17%	82,90	41,12%

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