



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 16/09/2024 a 20/09/2024

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

PERÍODO: Integral

| REFEIÇÃO | 16/09/2024 2º FEIRA | 17/09/2024 3º FEIRA | 18/09/2024 4º FEIRA | 19/09/2024 5º FEIRA | 20/09/2024 6º FEIRA |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
| Lanche 1 7 às 8h | Biscoito salgado Vitamina de maçã e mamão (com leite) | Pão forma integral com requeijão caseiro Leite com café | Flocos de milho com leite | Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Bolo mesclado de café Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) |
| Colação 9 às 10h | Melão | Melancia | Maçã | Pera | Banana |
| Refeição 12h às 13h | Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de repolho com cenoura | Arroz Feijão preto Peixe com batata e tomate Salada de brócolis | Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de alface | Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Purê de batata | Macarrão ao alho e óleo Kibe vegano Salada de acelga |
| Lanche 2 15h às 16h | Canjica | Açaí com banana e leite em pó | Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de melão | Pão vegano Suco misto de goiaba e maçã | Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) |
| Fruta | Maçã | Melão | Mamão | Abacaxi | Banana |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.222,05 | 199,74 | 65,38% | 36,94 | 12,09% | 33,83 | 24,91% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.699,99 | 231,58 | 54,49% | 44,24 | 10,41% | 70,11 | 37,12% |

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