



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 23/09/2024 a 27/09/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	23/09/2024 2º FEIRA	24/09/2024 3º FEIRA	25/09/2024 4º FEIRA	26/09/2024 5º FEIRA	27/09/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com café	Pão forma integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo caseiro de maçã Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Mamão	Melão	Melancia
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de tomate	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Salada de beterraba	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Salada vinagrete	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de brócolis
Lanche 2 15h às 16h	Pão de batata com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Canjica	Bolo caseiro de chocolate com cobertura de chocolate Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Melancia	Melão	Abacaxi	Banana	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.147,56	182,45	63,60%	41,12	14,33%	30,15	23,64%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.740,41	217,30	49,94%	51,96	11,94%	76,34	39,48%

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