



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 30/09/2024 a 04/10/2024

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	30/09/2024 2º FEIRA	01/10/2024 3º FEIRA	02/10/2024 4º FEIRA	03/10/2024 5º FEIRA	04/10/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Vitamina de banana e maçã (com leite)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café
Colação 9 às 10h	Melancia	Pera	Melão	Maçã	Abacaxi
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Salada de abobrinha	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) com molho nutritivo Salada de alface	Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Purê de mandioquinha	Macarrão Molho de tomate caseiro com carne moída Salada de escarola
Lanche 2 15h às 16h	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão vegano Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco misto de goiaba e maçã
Fruta	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.203,10	188,02	62,51%	40,34	13,41%	34,84	26,06%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.712,36	224,66	52,48%	48,23	11,27%	72,08	37,88%

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