



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

| 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 |
|--|---|--|---|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | Maçã | Mamão | Banana | Melancia |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 521,46 | 82,26 | 63,10% | 21,38 | 16,40% | 12,97 | 22,38% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 677,44 | 107,42 | 63,42% | 27,59 | 16,29% | 16,25 | 21,59% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 677,44 | 107,42 | 63,42% | 27,59 | 16,29% | 16,25 | 21,59% |

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 677,44 | 107,42 | 63,42% | 27,59 | 16,29% | 16,25 | 21,59% |

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