



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral PERÍODO: 04/11/2019 a 08/11/2019		<b>CARDÁPIO SEMANAL</b>			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%)	
REFEIÇÃO	04/11/2019 2º FEIRA	05/11/2019 3º FEIRA	06/11/2019 4º FEIRA	07/11/2019 5º FEIRA	08/11/2019 6º FEIRA	
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>  07:00 - 08:00	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com café	
<b>COLAÇÃO</b> 09:00 - 10:00	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana	
<b>ALMOÇO</b>  11:30 - 12:30	Arroz Feijão carioca Lombo suíno com cenoura Salada de brócolis Maçã	Arroz integral Feijão carioca Frango ao molho Salada de repolho Abacaxi	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com mandioca Salada de escarola Banana	Macarrão Molho com carne moída Salada de alface Mamão	Arroz Feijão preto Lagarto com batata Couve refogada Melancia	
<b>LANCHE</b>  14:30 - 15:30	Pão com creme vegetal Suco de melancia	Biscoito salgado Leite com mamão	Bolo de chocolate em pó Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango com tomate Suco de maracujá	

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.037,23	157,12	10,83	42,73	28,36	335,94	73,52	461,41	161,21	7,38	6,48

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

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.503,98	227,82	15,70	61,96	41,12	487,12	106,61	669,05	233,75	10,70	9,40

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli  
CRN3 5698  
Responsável Técnica - Nutricionista  
Prefeitura Municipal de Campinas