



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 10/10/2022 a 14/10/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	10/10/2022 2º FEIRA	11/10/2022 3º FEIRA	12/10/2022 4º FEIRA	13/10/2022 5º FEIRA	14/10/2022 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café		Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Pera		Melão	Mamão	
<b>Refeição</b> 12h às 13h	Arroz com legumes Feijão tropeiro com carne em cubos Couve refogada	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Purê de mandioquinha	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Macarrão primavera Molho com carne em cubos Salada de soja em grão com vinagrete Açaí com banana e leite em pó	Pão Molho com carne em cubos Suco individual Pipoca	
<b>Lanche 2</b> 15h às 16h	Pão integral com manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão vegano Suco de uva integral		Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Mistura para bolo (com chocolate) Leite com chocolate em pó	
<b>Fruta</b>	Melão	Melancia			Maçã	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.318,96	195,15	59,18%	53,31	16,17%	38,57	26,32%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.669,86	243,66	58,37%	66,71	15,98%	50,12	27,01%

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