



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 17/10/2022 a 21/10/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	17/10/2022 2º FEIRA	18/10/2022 3º FEIRA	19/10/2022 4º FEIRA	20/10/2022 5º FEIRA	21/10/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com mamão	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro verde Suco de casca de abacaxi com limão	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Mistura para bolo (com laranja com casca) Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Mamão	Melão	Banana	Melancia
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos tomate e cenoura (com casca) Salada de chuchu com molho com semente de mamão	Arroz Feijão tropeiro com casca de melão Farofa rica Salada de couve com tomate	Arroz integral Estrogonofe de frango Batata rústica (com casca)	Macarrão Molho nutritivo de carne moída Salada de brócolis	Arroz Feijão Carne em cubos com cenoura, tomate e entrecasca de melancia Salada de beterraba
Lanche 2 15h às 16h	Mistura para bolo (com maçã) Suco de uva integral	Açaí com banana	Canjica	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de abacaxi	Pão vegano Leite com café
Fruta	Banana	Melão	Abacaxi	Melancia	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.228,14	192,90	62,83%	42,84	13,95%	34,56	25,33%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.669,21	220,67	52,88%	49,75	11,92%	68,84	37,12%

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