



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 31/10/2022 a 04/11/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	31/10/2022 2º FEIRA	01/11/2022 3º FEIRA	02/11/2022 4º FEIRA	03/11/2022 5º FEIRA	04/11/2022 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com café		Mistura para bolo (com cenoura) Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com banana e maçã
<b>Colação</b> 9 às 10h	Pera	Abacaxi		Banana	Mamão
<b>Refeição</b> 12h às 13h	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Creme de milho	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em cubos com legumes Virado de couve	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface com tomate	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de feijão branco com vinagrete
<b>Lanche 2</b> 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de uva integral	Pão vegano Leite com chocolate em pó		Canjica	Pão com requeijão caseiro Suco de abacaxi (polpa congelada)
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã		Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.292,15	200,10	61,94%	53,01	16,41%	34,34	23,92%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.613,98	241,79	59,92%	62,36	15,46%	47,80	26,65%

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