



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	Arroz Feijão Ovos mexidos com 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
Fruta	Banana	Melão	Abacaxi	Melancia	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
507,32	74,15	58,47%	22,62	17,84%	14,24	25,26%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
627,47	85,19	54,31%	25,19	16,06%	21,60	30,98%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
582,93	82,11	56,34%	24,18	16,59%	18,38	28,37%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
582,93	82,11	56,34%	24,18	16,59%	18,38	28,37%

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