



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 09/10/2023 a 13/10/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	09/10/2023 2º FEIRA	10/10/2023 3º FEIRA	11/10/2023 4º FEIRA	12/10/2023 5º FEIRA	13/10/2023 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com manteiga Leite com café			
Colação 9 às 10h	Melão	Mamão	Melancia			
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Coxinha da asa Salada de beterraba	Arroz Estrogonofe com frango Batata rústica (com casca) Pipoca	DIA NÃO LETIVO		DIA NÃO LETIVO
Lanche 2 15h às 16h	Bolinho individual Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão Molho com carne moída Suco de melancia			
Fruta	Maçã	Abacaxi	Banana			

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.248,28	185,19	59,34%	47,76	15,30%	37,82	27,27%

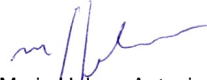
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.876,19	220,06	46,92%	59,71	12,73%	87,48	41,96%

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 hortifrútu 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