



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 16/10/2023 a 20/10/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	16/10/2023 2º FEIRA	17/10/2023 3º FEIRA	18/10/2023 4º FEIRA	19/10/2023 5º FEIRA	20/10/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com banana e maçã	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Colação 9 às 10h	Maçã	Melancia	Mamão	Banana	Melão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Carne com batata doce Salada de acelga	Arroz Carne com berinjela e tomate Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura Salada de alface	Arroz Feijão Frango com tomate Salada de repolho	Macarrão Molho com carne Salada de almeirão com tomate
Lanche 2 15h às 16h	Pão integral com manteiga Leite com café	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melão	Pão com falsa maionese Suco de melancia	Bolinho individual integral Leite com chocolate em pó
Fruta	Abacaxi	Maçã	Melancia	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.169,19	179,01	61,24%	43,76	14,97%	33,42	25,73%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.783,36	214,29	48,07%	53,41	11,98%	82,45	41,61%

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