



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral | | TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II | | | PERÍODO: Integral | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|---|--|
| CONSUMO: 23/10/2023 a 27/10/2023 | | FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%) | | | | |
| REFEIÇÃO | 23/10/2023 2º FEIRA | 24/10/2023 3º FEIRA | 25/10/2023 4º FEIRA | 26/10/2023 5º FEIRA | 27/10/2023 6º FEIRA | |
| Lanche 1 7 às 8h | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó | Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café | Pão com manteiga Leite com chocolate em pó | Flocos de milho com leite | Pão integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | |
| Colação 9 às 10h | Abacaxi | Pera | Melancia | Maçã | Melão | |
| Refeição 12h às 13h | Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate | Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Legumes sauté (cenoura e abobrinha) | Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de beterraba | Arroz Feijão Bife de paleta com tomate Virado de couve (com farinha de milho) | Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de escarola | |
| Lanche 2 15h às 16h | Pão integral com manteiga Leite com café | Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Biscoito doce Leite com café | Pão com ovos mexidos Suco de melão | Bolinho individual Leite com chocolate em pó | |
| Fruta | Maçã | Melancia | Abacaxi | Banana | Mamão | |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.194,27 | 178,21 | 59,69% | 47,80 | 16,01% | 34,45 | 25,96% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.790,28 | 211,67 | 47,29% | 57,61 | 12,87% | 82,18 | 41,31% |

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