



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 30/10/2023 a 03/11/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	30/10/2023 2º FEIRA	31/10/2023 3º FEIRA	01/11/2023 4º FEIRA	02/11/2023 5º FEIRA	03/11/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)		
Colação 9 às 10h	Maçã	Abacaxi	Melão		
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Coxa de frango com tomate Salada de batata	Arroz Carne em cubos ao molho Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface	DIA NÃO LETIVO	DIA NÃO LETIVO
Lanche 2 15h às 16h	Kibe vegano Suco de abacaxi com maçã	Flocos de milho com leite	Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de melancia		
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana		

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.218,28	183,58	60,28%	44,63	14,65%	36,78	27,17%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.795,11	214,05	47,70%	52,21	11,63%	84,65	42,44%

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