



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 09/10/2023 a 13/10/2023

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	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	
Fruta	Maçã	Abacaxi	Banana		

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
490,06	74,15	60,53%	22,86	18,66%	12,11	22,25%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
659,23	97,69	59,27%	31,06	18,84%	16,63	22,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
659,23	97,69	59,27%	31,06	18,84%	16,63	22,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
659,23	97,69	59,27%	31,06	18,84%	16,63	22,71%

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