



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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                                                             | 30/10/2023<br>2º FEIRA                                           | 31/10/2023<br>3º FEIRA                               | 01/11/2023<br>4º FEIRA                                                        | 02/11/2023<br>5º FEIRA | 03/11/2023<br>6º FEIRA |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>Refeição</b><br><br>9h30 às 10h30 / 15 à<br><br>s 16h / 19 às 20h | Arroz<br>Feijão<br>Coxa de frango com tomate<br>Salada de batata | Arroz<br>Carne em cubos ao molho<br>Salada de acelga | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com abobrinha<br>e tomate<br>Salada de alface | <b>DIA NÃO LETIVO</b>  | <b>DIA NÃO LETIVO</b>  |
| <b>Fruta</b>                                                         | Abacaxi                                                          | Maçã                                                 | Banana                                                                        |                        |                        |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 492,81         | 71,79           | 58,27% | 22,59        | 18,34% | 13,46       | 24,58% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 640,20         | 93,98           | 58,72% | 28,25        | 17,65% | 17,27       | 24,28% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 640,20         | 93,98           | 58,72% | 28,25        | 17,65% | 17,27       | 24,28% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 640,20         | 93,98           | 58,72% | 28,25        | 17,65% | 17,27       | 24,28% |

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