



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 21/10/2024 a 25/10/2024

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

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                      | 21/10/2024<br>2º FEIRA   | 22/10/2024<br>3º FEIRA  | 23/10/2024<br>4º FEIRA  | 24/10/2024<br>5º FEIRA   | 25/10/2024<br>6º FEIRA   |
|-------------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>Lanche 1</b><br>7 às 8h    | Biscoito salgado<br>Leite com café                                       | Bolo caseiro de maçã<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Pão com manteiga<br>Leite com café  | Biscoito doce<br>Vitamina de banana e mamão  | Pão forma integral com requeijão caseiro<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)                    |
| <b>Colação</b><br>9 às 10h    | Pera   | Maçã  | Mamão   | Melão  | Melancia   |
| <b>Refeição</b><br>12h às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de cenoura | Arroz integral<br>Feijão<br>Carne com mandioca<br>Salada de chuchu    | Arroz<br>Feijão preto<br>Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado<br>Salada de repolho com tomate | Arroz<br>Grão de bico<br>Carne com tomate<br>Salada de alface                                      | Arroz<br>Feijão<br>Carne com cenoura<br>Virado de abobrinha (farinha de milho)                               |
| <b>Lanche 2</b><br>15h às 16h | Canjica  | Pão vegano<br>Suco de caju com maçã (polpa congelada)                 | Pão integral com falsa ricota<br>Suco de melão  | Torta salgada caseira<br>Recheio de abobrinha, milho e tomate<br>Suco de morango (polpa congelada) | Bolo caseiro de chocolate com cobertura de chocolate<br>Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) |
| <b>Fruta</b>                  | Maçã   | Melancia  | Abacaxi   | Banana   | Melão  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.214,63       | 192,60          | 63,43% | 41,53        | 13,68% | 33,17       | 24,58% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.826,89       | 228,25          | 49,98% | 52,39        | 11,47% | 81,11       | 39,96% |

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