



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 28/10/2024 a 01/11/2024

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

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO               | 28/10/2024<br>2º FEIRA | 29/10/2024<br>3º FEIRA                                                                                 | 30/10/2024<br>4º FEIRA                                                                      | 31/10/2024<br>5º FEIRA                                                                     | 01/11/2024<br>6º FEIRA                                                   |
|------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Lanche 1<br>7 às 8h    |                        | Biscoito salgado<br>Leite com café                                                                     | Flocos de milho com<br>suplemento alimentar de<br>leite e cacau (pó)                        | Pão integral com requeijão<br>caseiro<br>Suplemento alimentar de<br>leite e cacau (em pó)  | Bolo mesclado de café<br>Leite com chocolate em pó                       |
| Colação<br>9 às 10h    |                        | Melancia                                                                                               | Maçã                                                                                        | Banana                                                                                     | Melancia                                                                 |
| Refeição<br>12h às 13h | <b>DIA NÃO LETIVO</b>  | Arroz<br>Feijão preto<br>Panqueca com carne (moída)<br>ao molho de tomate caseiro<br>Salada de cenoura | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura e<br>tomate<br>Salada de alface                 | Arroz<br>Feijão<br>Escondidinho de batata com<br>peixe<br>Salada de almeirão com<br>tomate | Arroz<br>Feijão<br>Kibe vegano<br>Creme de milho                         |
| Lanche 2<br>15h às 16h |                        | Açaí com banana e leite em<br>pó                                                                       | Torta salgada caseira<br>Recheio de legumes (com<br>abobrinha e tomate)<br>Suco de maracujá | Pão de forma integral com<br>falsa maionese<br>Suco de maçã                                | Pão vegano<br>Capuccino (leite com<br>chocolate em pó e café<br>solúvel) |
| Fruta                  |                        | Maçã                                                                                                   | Mamão                                                                                       | Abacaxi                                                                                    | Banana                                                                   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.233,05       | 195,14          | 63,30% | 41,90        | 13,59% | 34,84       | 25,43% |

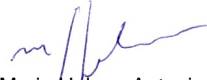
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.860,63       | 235,28          | 50,58% | 51,68        | 11,11% | 83,11       | 40,20% |

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