



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

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	28/10/2024 2º FEIRA	29/10/2024 3º FEIRA	30/10/2024 4º FEIRA	31/10/2024 5º FEIRA	01/11/2024 6º FEIRA
<b>Refeição</b>  9h30 às 10h30 / 15 à  s 16h / 19 às 20h	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz Feijão preto Panqueca com carne (moída) ao molho de tomate caseiro Salada de cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Escondidinho de batata com peixe Salada de almeirão com tomate	Arroz Feijão Kibe vegano Creme de milho
<b>Fruta</b>		Maçã	Mamão	Abacaxi	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
533,26	84,78	63,59%	22,98	17,24%	12,44	20,99%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
698,01	111,67	63,99%	30,15	17,28%	15,51	20,00%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
698,01	111,67	63,99%	30,15	17,28%	15,51	20,00%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
698,01	111,67	63,99%	30,15	17,28%	15,51	20,00%

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