



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral PERÍODO: 18/11/2019 a 22/11/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental Integral FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (70%), 11 a 15 anos (70%)	
REFEIÇÃO	18/11/2019 2º FEIRA	19/11/2019 3º FEIRA	20/11/2019 4º FEIRA	21/11/2019 5º FEIRA	22/11/2019 6º FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ 07:00 - 08:00	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café		Pão com creme vegetal Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	
COLAÇÃO 09:00 - 10:00	Melancia	Maçã		Banana	Mamão	
ALMOÇO 11:30 - 12:30	Arroz Feijão preto Carne em cubos com mandioca Salada de chuchu Melão	Arroz Feijão carioca Frango com batata Salada de brócolis Melancia	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão carioca Molho com carne moída Polenta Salada de almeirão Mamão	Arroz Feijão carioca Frango com tomate Virado de abobrinha Maçã	
LANCHE 14:30 - 15:30	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de queijo Suco da horta (maracujá, limão e couve)		Bolo de maçã Leite com banana e mamão	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco individual	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.092,51	169,81	11,20	41,76	29,20	331,90	98,93	455,23	159,77	6,95	5,82

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
1.584,14	246,23	16,23	60,55	42,34	481,25	143,45	660,08	231,67	10,08	8,44

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas