



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Misto PERÍODO: 25/11/2019 a 29/11/2019		CARDÁPIO SEMANAL			TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (20%), 11 a 15 anos (20%)	
REFEIÇÃO	25/11/2019 2º FEIRA	26/11/2019 3º FEIRA	27/11/2019 4º FEIRA	28/11/2019 5º FEIRA	29/11/2019 6º FEIRA	
REFEIÇÃO						
Manhã: 09:30 - 10:30	Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Farofa de cenoura	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango Salada de batata	Arroz Feijão carioca Carne moída com mandioquinha	Biscoito salgado iogurte Mamão	Pão Molho com carne moída Suco individual Banana	
Tarde: 15:00 - 16:00	Melancia	Maçã	Salada de couve-flor Abacaxi			
Noite: 19:00 ? 20:00						

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6 a 10 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
439,11	71,20	5,68	20,67	8,68	106,57	61,61	118,30	78,32	4,06	3,63

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11 a 15 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Fibras (g)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
548,89	89,00	7,10	25,83	10,85	133,21	77,02	147,88	97,90	5,07	4,54

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