



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 14/11/2022 a 18/11/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	14/11/2022 2º FEIRA	15/11/2022 3º FEIRA	16/11/2022 4º FEIRA	17/11/2022 5º FEIRA	18/11/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h			Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h			Maçã	Melão	Melancia
Refeição 12h às 13h	DIA NÃO LETIVO	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão Carne moída com mandioquinha Virado de abobrinha (farinha de milho)	Macarrão ao alho e óleo Empanadinho de frango Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de chuchu
Lanche 2 15h às 16h			Açaí com banana	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de abacaxi (polpa congelada)	Bolo caseiro de fubá com laranja Leite com chocolate em pó
Fruta			Melão	Melancia	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.296,36	190,84	58,89%	53,78	16,59%	37,11	25,76%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.635,17	233,51	57,12%	63,96	15,65%	51,31	28,24%

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