



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 21/11/2022 a 25/11/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	21/11/2022 2º FEIRA	22/11/2022 3º FEIRA	23/11/2022 4º FEIRA	24/11/2022 5º FEIRA	25/11/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com mamão	Mistura para bolo (simples) Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Maçã	Melão	Mamão	Melancia	Banana
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura	Arroz com cenoura Feijão Carne moída refogada Batata sauté	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de alface	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de beterraba	Risoto de carne em cubos com legumes e tomate Salada de repolho
Lanche 2 15h às 16h	Canjica	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de uva integral	Pão vegano Leite com chocolate em pó
Fruta	Abacaxi	Pera	Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.287,69	192,43	59,77%	51,57	16,02%	37,25	26,03%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.614,48	232,51	57,61%	61,21	15,16%	52,14	29,07%

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