



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 28/11/2022 a 02/12/2022

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	28/11/2022 2º FEIRA	29/11/2022 3º FEIRA	30/11/2022 4º FEIRA	01/12/2022 5º FEIRA	02/12/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Pão com manteiga Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Leite com banana e aveia	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Melão	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz com cenoura Feijão Empanadinho de peixe Creme de milho	Arroz Feijão Carne moída com mandioquinha Virado de couve	Arroz primavera Feijão Estrogonofe com carne em cubos Batata rústica (com casca) Salada especial (alface, manga e tomate)	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de grão de bico com vinagrete
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de morango (polpa congelada)	Pão integral com manteiga Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Mistura para bolo (com laranja) Leite com chocolate em pó	Açaí com banana	Ovos mexidos Suco de uva integral
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Salada de frutas (abacaxi, kiwi, laranja, pêssego e uva)	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.442,61	224,34	62,20%	54,88	15,22%	40,30	25,14%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.748,74	261,48	59,81%	64,48	14,75%	53,85	27,72%

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