



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 05/12/2022 a 09/12/2022

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

PERÍODO: Integral

| REFEIÇÃO | 05/12/2022 2º FEIRA | 06/12/2022 3º FEIRA | 07/12/2022 4º FEIRA | 08/12/2022 5º FEIRA | 09/12/2022 6º FEIRA |
|-------------------------------|--|--|--|------------------------|---|
| Lanche 1 7 às 8h | Biscoito doce Leite com polpa de morango | Flocos de milho com leite | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó | | Biscoito salgado Leite com chocolate em pó |
| Colação 9 às 10h | Maçã | Pera | Melão | | Maçã |
| Refeição 12h às 13h | Macarrão Molho com proteína de soja Salada de beterraba | Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete | Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho | DIA NÃO LETIVO | Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de alface |
| Lanche 2 15h às 16h | Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de uva integral | Pão vegano Suco de morango (polpa congelada) | Mistura para bolo (simples) Leite com café | | Mistura para bolo (simples) Leite com chocolate em pó |
| Fruta | Melancia | Mamão | Melão | | Melancia |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.289,92 | 191,54 | 59,40% | 50,31 | 15,60% | 37,64 | 26,26% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.598,55 | 227,96 | 57,04% | 61,89 | 15,49% | 50,56 | 28,47% |

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 hortifrútu
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