



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 19-30 anos (20%), 31-60 a
anos (20%)

PERÍODO: Parcial

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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	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
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Salada de frutas (abacaxi, kiwi, laranja, pêssego e uva)	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
685,31	106,11	61,93%	30,48	17,79%	17,49	22,97%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
798,91	116,11	58,13%	32,79	16,42%	24,73	27,85%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
728,96	110,16	60,45%	30,86	16,93%	20,31	25,07%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
728,96	110,16	60,45%	30,86	16,93%	20,31	25,07%

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