



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 06/11/2023 a 10/11/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	06/11/2023 2º FEIRA	07/11/2023 3º FEIRA	08/11/2023 4º FEIRA	09/11/2023 5º FEIRA	10/11/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com manteiga Leite com banana
Colação 9 às 10h	Maçã	Abacaxi	Melão	Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Escondidinho com frango desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Abobrinha refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com tomate Farofa de cenoura	Arroz Frango ao molho Salada de escarola
Lanche 2 15h às 16h	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melancia	Flocos de milho com leite	Pão com ovos mexidos Suco de caju com maçã (polpa congelada)
Fruta	Melão	Maçã	Banana	Melancia	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.264,62	191,00	60,41%	51,04	16,14%	35,44	25,22%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.990,66	228,10	45,83%	63,33	12,72%	95,01	42,96%

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 hortifrúdos
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