



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 13/11/2023 a 17/11/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	13/11/2023 2º FEIRA	14/11/2023 3º FEIRA	15/11/2023 4º FEIRA	16/11/2023 5º FEIRA	17/11/2023 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó		Biscoito doce Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	
Colação 9 às 10h	Abacaxi	Maçã		Banana	Melão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Coxinha da asa Salada de cenoura	DIA NÃO LETIVO	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com abóbora Salada de chuchu	
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com cenoura Suco de melão	Pão de batata com manteiga Leite com café		Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Suco de melancia	
Fruta	Maçã	Melancia		Mamão	Abacaxi	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.237,21	187,63	60,66%	44,24	14,30%	36,99	26,91%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.872,23	222,58	47,55%	56,80	12,14%	87,17	41,91%

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