



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 27/11/2023 a 01/12/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	27/11/2023 2º FEIRA	28/11/2023 3º FEIRA	29/11/2023 4º FEIRA	30/11/2023 5º FEIRA	01/12/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Biscoito doce Leite com banana e maçã	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Pão com falsa ricota Leite com café	Pão integral com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Pera	Banana	Mamão	Melão
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Carne com batata doce Salada de acelga	Arroz Carne com berinjela e tomate Salada de feijão branco com vinagrete	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com batata Salada de repolho com cenoura	Nhoque de batata Molho com carne Salada de almeirão com tomate
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Pão integral com falsa ricota Leite com café	Kibe vegano Suco de melancia	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de abacaxi com maçã	Pão com falsa maionese Suco de melão	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.214,16	193,86	63,87%	44,95	14,81%	31,96	23,69%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.828,29	228,08	49,90%	56,82	12,43%	80,43	39,60%

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