



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 04/12/2023 a 08/12/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	04/12/2023 2º FEIRA	05/12/2023 3º FEIRA	06/12/2023 4º FEIRA	07/12/2023 5º FEIRA	08/12/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Bolo caseiro de cenoura Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	
Colação 9 às 10h	Maçã	Abacaxi	Melão	Banana	
Refeição 12h às 13h	Arroz Ovos mexidos com batata e tomate Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de abobrinha	Arroz Feijão Coxa de frango assada com batata ao molho de laranja Salada primavera (alface, acelga, cenoura ralada e tomate)	Arroz Feijão Bife de paleta ao molho escuro Farofa rica (ovos, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem)	DIA NÃO LETIVO
Lanche 2 15h às 16h	Bolo caseiro simples Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com ovos mexidos Suco de abacaxi	Flocos de milho com leite	
Fruta	Melão	Maçã	Pêssego	Mesa de frutas (abacaxi, melancia e manga)	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.336,58	193,42	57,88%	53,44	15,99%	41,54	27,97%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.912,34	222,93	46,63%	62,94	13,16%	88,85	41,81%

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