



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 13/11/2023 a 17/11/2023

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	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
Fruta	Maçã	Melancia		Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
469,89	70,75	60,23%	22,81	19,41%	11,30	21,64%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
631,20	90,95	57,64%	32,01	20,29%	15,97	22,77%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
631,20	90,95	57,64%	32,01	20,29%	15,97	22,77%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
631,20	90,95	57,64%	32,01	20,29%	15,97	22,77%

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