



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição  
CONSUMO: 20/11/2023 a 24/11/2023

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	20/11/2023 2º FEIRA	21/11/2023 3º FEIRA	22/11/2023 4º FEIRA	23/11/2023 5º FEIRA	24/11/2023 6º FEIRA
<b>Refeição</b>  9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Legumes sauté (cenoura, abobrinha e vagem)	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de alface	Arroz Feijão Carne com tomate Couve refogada	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de beterraba
<b>Fruta</b>		Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
475,74	71,85	60,42%	23,74	19,96%	11,08	20,96%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
631,15	92,80	58,82%	32,75	20,76%	14,84	21,16%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
631,15	92,80	58,82%	32,75	20,76%	14,84	21,16%

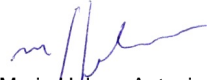
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
631,15	92,80	58,82%	32,75	20,76%	14,84	21,16%

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