



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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 | 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 |
|--|--|--|--|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Abacaxi | Maçã | Mamão | Banana | Melancia |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 455,48 | 72,85 | 63,98% | 22,64 | 19,88% | 9,16 | 18,10% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 601,39 | 92,63 | 61,61% | 30,58 | 20,34% | 12,90 | 19,30% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 601,39 | 92,63 | 61,61% | 30,58 | 20,34% | 12,90 | 19,30% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 601,39 | 92,63 | 61,61% | 30,58 | 20,34% | 12,90 | 19,30% |

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