



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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 | 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 |
|--|---|--|---|--|------------------------|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h | 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 |
| Fruta | Melão | Maçã | Pêssego | Mesa de frutas (abacaxi, melancia e manga) | |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 566,38 | 77,92 | 55,03% | 29,89 | 21,11% | 15,76 | 25,04% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 731,66 | 101,75 | 55,63% | 37,72 | 20,62% | 19,86 | 24,43% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 731,66 | 101,75 | 55,63% | 37,72 | 20,62% | 19,86 | 24,43% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 731,66 | 101,75 | 55,63% | 37,72 | 20,62% | 19,86 | 24,43% |

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 hortifrútu
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