



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 18/11/2024 a 22/11/2024

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	18/11/2024 2º FEIRA	19/11/2024 3º FEIRA	20/11/2024 4º FEIRA	21/11/2024 5º FEIRA	22/11/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com maracujá	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)		Biscoito salgado Leite com café	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Colação 9 às 10h	Abacaxi	Pera		Banana	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de pepino	Arroz Feijão Peixe com cenoura e tomate Salada de beterraba	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão preto Carne moída com abóbora Salada de tomate	Arroz com cenoura Carne moída com tomate Batata com molho branco
Lanche 2 15h às 16h	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão vegano Leite com café		Milho na manteiga Suco de melancia	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de abacaxi
Fruta	Maçã	Melão		Melancia	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.152,41	182,20	63,24%	39,77	13,80%	32,10	25,07%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.751,04	215,33	49,19%	49,39	11,28%	80,14	41,19%

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