



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 02/12/2024 a 06/12/2024

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	02/12/2024 2º FEIRA	03/12/2024 3º FEIRA	04/12/2024 4º FEIRA	05/12/2024 5º FEIRA	06/12/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Vitamina de banana e maçã (com leite)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Colação 9 às 10h	Mamão	Pera	Melão	Maçã	Bananinha individual
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Peixe com batata, ovos, pimentão e tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Frango assado com batata ao molho de laranja Salada primavera (alface, acelga, cenoura ralada e tomate)	Arroz Feijão Panqueca com carne (moída) ao molho Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem)	Nhoque Molho à bolonhesa (com carne moída) Salada especial (alface, manga e tomate)
Lanche 2 15h às 16h	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Açaí com banana e leite em pó	Pão vegano Suco de melancia	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolo caseiro de chocolate com cobertura de chocolate Suco de melão
Fruta	Melancia	Maçã	Mesa de frutas (abacaxi, melancia, manga e uva)	Pêssego	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.177,30	189,23	64,29%	40,16	13,65%	32,39	24,76%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.564,85	217,97	55,72%	47,08	12,03%	59,82	34,41%

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