



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	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
Fruta	Maçã	Melão		Melancia	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
473,37	70,37	59,46%	22,45	18,97%	11,88	22,59%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
644,83	94,54	58,64%	30,90	19,17%	16,24	22,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
644,83	94,54	58,64%	30,90	19,17%	16,24	22,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
644,83	94,54	58,64%	30,90	19,17%	16,24	22,67%

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