



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 25/11/2024 a 29/11/2024

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 | 25/11/2024 2º FEIRA | 26/11/2024 3º FEIRA | 27/11/2024 4º FEIRA | 28/11/2024 5º FEIRA | 29/11/2024 6º FEIRA |
|--|--|---|--|--|--|
| Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h | Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis | Arroz Feijão Kibe vegano Salada de chuchu com cenoura | Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Farofa de cenoura Salada vinagrete | Arroz Grão de bico Carne moída com cenoura Salada de acelga | Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de tomate |
| Fruta | Maçã | Melancia | Abacaxi | Banana | Melão |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 469,30 | 74,64 | 63,62% | 20,55 | 17,51% | 10,70 | 20,51% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 624,04 | 95,59 | 61,27% | 28,41 | 18,21% | 14,84 | 21,40% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 624,04 | 95,59 | 61,27% | 28,41 | 18,21% | 14,84 | 21,40% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípido (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 624,04 | 95,59 | 61,27% | 28,41 | 18,21% | 14,84 | 21,40% |

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