



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral	TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II				PERÍODO: Integral
CONSUMO: 20/12/2021 a 24/12/2021	FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	20/12/2021 2º FEIRA	21/12/2021 3º FEIRA	22/12/2021 4º FEIRA	23/12/2021 5º FEIRA	24/12/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com café	Canjica	Biscoito doce Leite com café	Canjica	
Colação 9 às 10h	Pera	Abacaxi	Mamão	Banana	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Frango com tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Almôndegas ao molho Purê de batata	Arroz Feijão Lombo suíno em cubos Farofa de cenoura	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de alface	
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Leite com café	Bolo caseiro de cenoura Leite com polpa de morango e banana	Biscoito doce Leite com banana	DIA NÃO LETIVO
Fruta	Melão	Maçã	Banana	Abacaxi	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.390,24	253,76	73,01%	37,02	10,65%	29,31	18,98%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.676,66	287,92	68,69%	46,33	11,05%	41,94	22,51%

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