



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 12/12/2022 a 16/12/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	12/12/2022 2º FEIRA	13/12/2022 3º FEIRA	14/12/2022 4º FEIRA	15/12/2022 5º FEIRA	16/12/2022 6º FEIRA	
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	
<b>Colação</b> 9 às 10h	Maçã	Pera	Banana	Melão	Melancia	
<b>Refeição</b> 12h às 13h	Risoto de carne em cubos com legumes Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de tomate	Arroz Feijão Carne moída ao molho Virado de abobrinha (farinha de milho)	Macarrão ao alho e óleo Empanadinho de frango Salada de soja em grão com vinagrete	Arroz Pernil suíno desfiado com tomate Salada de feijão branco com vinagrete	
<b>Lanche 2</b> 15h às 16h	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão vegano Suco de uva integral	Açaí com banana	Torta salgada caseira (integral) Recheio de atum com tomate Suco de morango (polpa congelada)	Bolo caseiro simples Leite com chocolate em pó	
<b>Fruta</b>	Melão	Melancia	Abacaxi	Banana	Maçã	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.256,13	188,04	59,88%	50,57	16,10%	34,56	24,77%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.493,94	219,48	58,77%	57,31	15,34%	44,13	26,58%

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