



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral  
CONSUMO: 11/12/2023 a 15/12/2023

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	11/12/2023 2º FEIRA	12/12/2023 3º FEIRA	13/12/2023 4º FEIRA	14/12/2023 5º FEIRA	15/12/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b>  7 às 8h	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Leite com chocolate em pó
<b>Colação</b> 9 às 10h	Abacaxi	Maçã	Melancia	Banana	Melão
<b>Refeição</b>  12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de beterraba	Arroz Carne em iscas com berinjela e tomate Salada de feijão branco com vinagrete	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de alface	Arroz Feijão Carne em iscas Abóbora refogada
<b>Lanche 2</b>  15h às 16h	Torta salgada caseira Recheio com pernil suíno desfiado Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão com falsa ricota Leite com café	Pão vegano Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Arroz doce
<b>Fruta</b>	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.261,35	187,70	59,52%	48,84	15,49%	37,32	26,63%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.889,36	223,09	47,23%	60,72	12,85%	86,71	41,31%

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