



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II			PERÍODO: Integral	
CONSUMO: 18/12/2023 a 22/12/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%)				
REFEIÇÃO	18/12/2023 2º FEIRA	19/12/2023 3º FEIRA	20/12/2023 4º FEIRA	21/12/2023 5º FEIRA	22/12/2023 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	
Colação 9 às 10h	Abacaxi	Pera	Banana	Maçã	Melão	
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de tomate	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de alface	Arroz Estrogonofe com carne Batata refogada	Risoto com pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba	
Lanche 2 15h às 16h	Pão integral com falsa ricota Leite com café	Pão de batata com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio com pernil suíno desfiado Suco de melão	Ovos mexidos Suco de melancia	Bolo caseiro de cenoura Leite com chocolate em pó	
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.290,21	188,40	58,41%	49,16	15,24%	40,31	28,12%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.814,68	219,94	48,48%	62,04	13,68%	79,27	39,31%

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