



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	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
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
504,81	75,12	59,53%	25,61	20,29%	12,02	21,42%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
693,78	100,12	57,73%	35,72	20,60%	17,19	22,30%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
693,78	100,12	57,73%	35,72	20,60%	17,19	22,30%

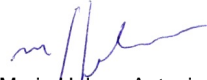
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (20%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
693,78	100,12	57,73%	35,72	20,60%	17,19	22,30%

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