



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 18/12/2023 a 22/12/2023

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

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
520,17	76,62	58,92%	24,65	18,95%	13,50	23,35%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
718,12	102,43	57,06%	35,26	19,64%	19,05	23,88%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
718,12	102,43	57,06%	35,26	19,64%	19,05	23,88%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
718,12	102,43	57,06%	35,26	19,64%	19,05	23,88%

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