



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 01/03/2021 a 05/03/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, Ensino Médio
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	01/03/2021 2º FEIRA	02/03/2021 3º FEIRA	03/03/2021 4º FEIRA	04/03/2021 5º FEIRA	05/03/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Mistura para bolo (simples) Leite com café	Pão com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó
Colação 9 às 10h	Biscoito salgado	Biscoito doce	Biscoito salgado	Biscoito doce	Biscoito salgado
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão carioca Carne em iscas com legumes	Arroz Feijão carioca Molho com frango Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão carioca Carne moída com batata Salada de escarola com tomate	Macarrão Molho com frango Salada de cenoura	Arroz Feijão carioca Carne em iscas com legumes Couve refogada
Lanche 2 15h às 16h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Mistura para bolo (simples) Leite com chocolate em pó	Pão com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Maçã		Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
1.296,45	52,99 16,35%	40,47 28,09%	182,66 56,36%

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
1.776,93	72,76 16,38%	54,82 27,77%	251,17 56,54%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
2.201,41	88,67 16,11%	67,02 27,40%	314,50 57,15%

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas