



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio , EJA  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (20%), 11-15 anos (20%), 16-18 anos (20%), 19-30 a  
anos (20%), 31-60 anos (20%)

PERÍODO: Parcial

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
<b>Refeição</b>  9h30 às 10h30 / 15 à  s 16h / 19 às 20h	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
<b>Fruta</b>	Maçã		Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
401,16	21,45 21,38%	7,89 17,69%	61,60 61,42%

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
523,31	28,70 21,93%	10,67 18,35%	78,27 59,83%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (20%)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
523,31	28,70 21,93%	10,67 18,35%	78,27 59,83%

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
526,42	28,85 21,92%	10,77 18,41%	78,72 59,81%

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)
526,42	28,85 21,92%	10,77 18,41%	78,72 59,81%

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