



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 27/09/2021 a 01/10/2021

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	27/09/2021 2º FEIRA	28/09/2021 3º FEIRA	29/09/2021 4º FEIRA	30/09/2021 5º FEIRA	01/10/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Banana Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Leite com café
Colação 9 às 10h	Maçã	Pera	Banana	Melão	Mamão
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão carioca Carne em cubos com mandioquinha Salada de acelga	Arroz Feijão Carne moída com batata Salada de abobrinha	Nhoque de soja ao sugo Brócolis refogado	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de almeirão	Arroz Feijão Molho com frango moído Salada de pepino com tomate
Lanche 2 15h às 16h	Pão integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão integral com falsa ricota Suco de maracujá	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva	Bolo caseiro de cenoura Leite com café
Fruta	Abacaxi	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.171,21	176,73	60,36%	42,80	14,62%	34,85	26,78%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.625,17	233,35	57,43%	60,93	15,00%	52,08	28,84%

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