



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Integral
CONSUMO: 13/09/2021 a 17/09/2021

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

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	13/09/2021 2º FEIRA	14/09/2021 3º FEIRA	15/09/2021 4º FEIRA	16/09/2021 5º FEIRA	17/09/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Maçã Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café
Colação 9 às 10h	Pera	Abacaxi	Mamão	Melancia	Banana
Refeição 12h às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de batata	Arroz Feijão Proteína de soja com mandioca e tomate Salada de escarola	Macarrão ao alho e óleo Coxinha da asa refogada Salada de alface com tomate	Risoto de frango moído com cenoura e tomate Feijão Salada de pepino
Lanche 2 15h às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco individual	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com falsa maionese Suco de uva	Pão integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com abacate
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.167,00	174,29	59,74%	43,57	14,93%	35,01	27,00%

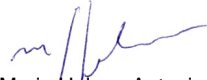
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.676,51	242,27	57,80%	63,80	15,22%	52,56	28,22%

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