



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Refeição
CONSUMO: 06/09/2021 a 10/09/2021

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	06/09/2021 2º FEIRA	07/09/2021 3º FEIRA	08/09/2021 4º FEIRA	09/09/2021 5º FEIRA	10/09/2021 6º FEIRA
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 à s 16h / 19 às 20h	DIA NÃO LETIVO		Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de almeirão	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Cenoura refogada
Fruta	DIA NÃO LETIVO		Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
417,80	64,81	62,04%	19,05	18,24%	9,77	21,05%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
579,92	81,50	56,21%	24,84	17,13%	17,83	27,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
570,99	81,61	57,17%	24,90	17,44%	16,76	26,41%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
570,99	81,61	57,17%	24,90	17,44%	16,76	26,41%

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