



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

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	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
Refeição 9h30 às 10h30 / 15 às 16h / 19 às 20h	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
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
396,32	62,37	62,95%	18,79	18,96%	8,35	18,97%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
531,37	76,34	57,47%	24,82	18,68%	14,43	24,45%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
527,71	77,23	58,54%	25,04	18,98%	13,54	23,10%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
527,71	77,23	58,54%	25,04	18,98%	13,54	23,10%

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 hortifrútu
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