



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

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

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
395,13	63,60	64,39%	18,11	18,34%	8,39	19,11%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
531,46	77,23	58,13%	23,79	17,91%	14,93	25,28%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
527,79	77,39	58,65%	23,85	18,07%	14,43	24,61%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
527,79	77,39	58,65%	23,85	18,07%	14,43	24,61%

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