



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 10/02/2025 a 14/02/2025

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 19-30 anos (30%), 31-60 a anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	10/02/2025 2º FEIRA	11/02/2025 3º FEIRA	12/02/2025 4º FEIRA	13/02/2025 5º FEIRA	14/02/2025 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Abobrinha gratinada (com molho branco)	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Frango Berinjela refogada Salada de acelga	Arroz Feijão Músculo Repolho refogado Salada de tomate	Arroz Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de batata com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira (massa de beterraba) com recheio de frango desfiado Suco de abacaxi	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de melancia	Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo caseiro de fubá com laranja Leite com chocolate em pó
Fruta	Abacaxi	Maçã	Goiaba	Mamão	Melão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
845,00	120,45	57,02%	34,80	16,48%	26,20	27,91%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.024,78	147,18	57,45%	42,91	16,75%	30,53	26,81%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.024,78	147,18	57,45%	42,91	16,75%	30,53	26,81%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.024,78	147,18	57,45%	42,91	16,75%	30,53	26,81%

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