



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1 TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II  
CONSUMO: 27/02/2023 a 03/03/2023 FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%) PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                                | 27/02/2023<br>2º FEIRA   | 28/02/2023<br>3º FEIRA                                     | 01/03/2023<br>4º FEIRA  | 02/03/2023<br>5º FEIRA   | 03/03/2023<br>6º FEIRA   |
|---|--|--|---|--|--|
| <b>Lanche 1</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Biscoito salgado<br>Leite com chocolate em pó                            | Bolo caseiro simples<br>Leite com chocolate em pó          | Biscoito salgado<br>Leite com chocolate em pó                       | Pão integral com manteiga<br>Leite com chocolate em pó           | Pão com requeijão caseiro<br>Leite com banana                                    |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura e tomate<br>Salada de acelga | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de frango<br>Creme de milho | Arroz<br>Feijão<br>Filé mignon suíno<br>Salada de pepino com tomate | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos com batata<br>Salada de alface | Risoto de proteína de soja com cenoura e tomate<br>Feijão<br>Salada de abobrinha |
| <b>Fruta</b>                            | Abacaxi  | Maçã   | Banana  | Mamão  | Pera   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 871,55         | 126,52          | 58,07% | 38,19        | 17,53% | 24,71      | 25,52% |

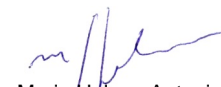
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípido (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|------------|--------|
| 1.107,66       | 160,92          | 58,11% | 50,39        | 18,20% | 30,07      | 24,43% |

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