



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 06/02/2023 a 10/02/2023

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

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                                    | 06/02/2023<br>2º FEIRA   | 07/02/2023<br>3º FEIRA   | 08/02/2023<br>4º FEIRA  | 09/02/2023<br>5º FEIRA  | 10/02/2023<br>6º FEIRA                                       |
|---|--|--|---|---|--|
| <b>Refeição</b><br><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com cenoura e tomate<br>Salada de beterraba            | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de peixe<br>Salada de abobrinha | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos com legumes<br>Salada de pepino | Arroz<br>Feijão<br>Filé mignon suíno<br>Salada de escarola com tomate | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de frango<br>Salada de alface |
| <b>Lanche 2</b><br><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Torta salgada (sem glúten)<br>Recheio de abobrinha com cenoura<br>Suco de uva integral | Mistura para bolo (com laranja)<br>Leite com chocolate em pó   | Pão integral com manteiga<br>Leite com chocolate em pó            | Milho na manteiga<br>Suco de abacaxi                                  | Pão com manteiga<br>Leite com chocolate em pó                |
| <b>Fruta</b>                                | Melão  | Melancia   | Mamão   | Maçã  | Banana   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 849,76         | 120,52          | 56,73% | 41,38        | 19,48% | 23,19       | 24,56% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 849,76         | 120,52          | 56,73% | 41,38        | 19,48% | 23,19       | 24,56% |

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