



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 28/03/2022 a 01/04/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	28/03/2022 2º FEIRA	29/03/2022 3º FEIRA	30/03/2022 4º FEIRA	31/03/2022 5º FEIRA	01/04/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito Leite com café	Pão de forma integral com manteiga Leite com maçã	Canjica	Pão com requeijão caseiro Leite com banana	Maçã Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Carne moída refogada Mix de legumes refogado	Arroz Feijão Carne moída ao molho Salada de alface	Arroz Feijão Carne em cubos com tomate Acelga refogada	Arroz Feijão Carne moída com chuchu Salada de beterraba com tomate
Fruta	Maçã	Pera	Abacaxi	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.046,95	182,82	69,85%	37,33	14,26%	22,68	19,50%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.193,12	196,57	65,90%	43,57	14,61%	29,89	22,55%

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