



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 13/03/2023 a 17/03/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	13/03/2023 2º FEIRA	14/03/2023 3º FEIRA	15/03/2023 4º FEIRA	16/03/2023 5º FEIRA	17/03/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Chuchu refogado	Arroz integral com brócolis Feijão Frango com tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne em cubos com chuchu Salada de acelga
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão vegano Suco de uva integral	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Mistura para bolo (com banana) Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco com polpa de fruta congelada
Fruta	Pera	Abacaxi	Banana	Melão	Caqui

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
856,67	132,68	61,95%	31,82	14,86%	23,77	24,98%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.092,73	167,39	61,27%	41,59	15,23%	30,21	24,88%

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