



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

| TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2 | | TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II | | | PERÍODO: Parcial | |
|--|---|--|--|---|---|--|
| CONSUMO: 27/03/2023 a 31/03/2023 | | FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%) | | | | |
| REFEIÇÃO | 27/03/2023 2º FEIRA | 28/03/2023 3º FEIRA | 29/03/2023 4º FEIRA | 30/03/2023 5º FEIRA | 31/03/2023 6º FEIRA | |
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Carne em cubos com mandioquinha Salada de beterraba | Arroz integral com brócolis Feijão Peixe com tomate e pimentão Purê de batata | Arroz Feijão Bolinho de carne assado Salada de tomate | Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de repolho | Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de escarola | |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Pão de forma integral com manteiga Leite com café | Pão vegano Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Ovos mexidos Suco de morango (polpa congelada) | Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó | Pão com falsa maionese Suco de uva integral | |
| Fruta | Abacaxi | Pera | Caqui | Melancia | Banana | |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 869,26 | 130,72 | 60,15% | 36,59 | 16,84% | 23,78 | 24,62% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.165,34 | 171,98 | 59,03% | 50,64 | 17,38% | 32,07 | 24,77% |

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