



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 11/03/2024 a 15/03/2024

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	11/03/2024 2º FEIRA	12/03/2024 3º FEIRA	13/03/2024 4º FEIRA	14/03/2024 5º FEIRA	15/03/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Bolinho individual Leite com café	Biscoito doce Vitamina de maçã (com leite)	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Coxinha da asa Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne com tomate Batata com molho branco	Arroz Molho com carne Polenta Salada de alface	Risoto com pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Feijão Salada de chuchu
<b>Fruta</b>	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
874,92	129,32	59,12%	36,74	16,80%	24,72	25,43%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.104,11	161,92	58,66%	48,00	17,39%	30,68	25,01%

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