



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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 |
|---|---|---|--|--|--|
| Refeição 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 |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de uva integral | Pão de batata com falsa ricota Leite com café | Pão com falsa maionese Suco de limão | Pão integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Bolo caseiro de laranja Suco de uva integral |
| Fruta | Maçã | Melancia | Banana | Mamão | Abacaxi |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 841,60 | 125,46 | 59,63% | 34,96 | 16,62% | 23,57 | 25,21% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.065,01 | 157,12 | 59,01% | 45,81 | 17,21% | 29,40 | 24,85% |

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