



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 25/03/2024 a 29/03/2024

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

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO | 25/03/2024 2º FEIRA | 26/03/2024 3º FEIRA | 27/03/2024 4º FEIRA | 28/03/2024 5º FEIRA | 29/03/2024 6º FEIRA |
|---|---|---|---|--|------------------------|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate | Arroz integral Coxinha da asa Mix de legumes (jardineira) refogado Salada de feijão branco com vinagrete | Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho | Arroz Feijão Carne ao molho Virado de couve (com farinha de milho) | |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Pão vegano Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Torta salgada caseira Recheio de frango (desfiado) com tomate Suco da horta (maracujá, limão e couve) | Pão de forma integral com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Pão com ovos mexidos Suco de uva integral | |
| Fruta | Maçã | Melancia | Mamão | Caqui | |

DIA NÃO LETIVO

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| 905,95 | 123,72 | 40,82 | 28,66 |
| | 54,62% | 18,02% | 28,48% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídeo (g) |
|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| 1.134,14 | 153,52 | 53,66 | 34,83 |
| | 54,14% | 18,92% | 27,64% |

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