



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 01/04/2024 a 05/04/2024

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	01/04/2024 2º FEIRA	02/04/2024 3º FEIRA	03/04/2024 4º FEIRA	04/04/2024 5º FEIRA	05/04/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Carne refogada Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral Feijão Empanadinho de peixe Abobrinha refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de escarola com cenoura	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Farofa de cenoura Salada vinagrete	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de alface
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão vegano Suco de melancia	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de abacaxi	Canjica
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
810,18	128,38	63,38%	30,23	14,92%	20,71	23,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.041,25	158,77	60,99%	41,33	15,88%	27,71	23,95%

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