



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 10/03/2025 a 14/03/2025

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, EJA  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 19-30 anos (30%), 31-60 a anos (30%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                                | 10/03/2025<br>2º FEIRA   | 11/03/2025<br>3º FEIRA   | 12/03/2025<br>4º FEIRA  | 13/03/2025<br>5º FEIRA   | 14/03/2025<br>6º FEIRA  |
|---|--|--|---|--|---|
| <b>Lanche 1</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Biscoito polvilho<br>Vitamina de banana (com leite)                | Bolo caseiro de cenoura<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Pão com manteiga<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)   | Flocos de milho com iogurte                                      | Pão integral com requeijão caseiro<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Peixe com tomate e pimentão<br>Cenoura refogada | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de alface  | Arroz<br>Feijão<br>Frango<br>Berinjela refogada<br>Salada de acelga | Arroz<br>Feijão<br>Carne<br>Repolho refogado<br>Salada de tomate | Arroz<br>Carne com tomate<br>Batata ao molho branco                                 |
| <b>Fruta</b>                            | Abacaxi  | Maçã   | Goiaba  | Banana   | Mamão   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 799,85         | 124,30          | 62,16% | 31,91        | 15,96% | 20,65       | 23,23% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 994,36         | 154,44          | 62,12% | 40,62        | 16,34% | 24,85       | 22,49% |

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 994,36         | 154,44          | 62,12% | 40,62        | 16,34% | 24,85       | 22,49% |

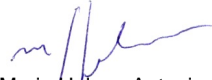
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 994,36         | 154,44          | 62,12% | 40,62        | 16,34% | 24,85       | 22,49% |

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