



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 17/03/2025 a 21/03/2025

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	17/03/2025 2º FEIRA	18/03/2025 3º FEIRA	19/03/2025 4º FEIRA	20/03/2025 5º FEIRA	21/03/2025 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com maracujá	Pão integral com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão de forma integral com requeijão caseiro Vitamina de banana (com leite)	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Virado de abobrinha (farinha de milho) Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de pepino	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão preto Carne Mix de legumes (jardineira) refogado Salada de tomate	Nhoque Molho com carne moída Salada de alface
Fruta	Maçã	Melão	Mamão	Caqui	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
797,99	123,23	61,77%	32,10	16,09%	21,18	23,88%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.007,35	154,29	61,27%	41,17	16,35%	26,59	23,76%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
986,89	150,61	61,04%	40,74	16,51%	26,15	23,85%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
986,89	150,61	61,04%	40,74	16,51%	26,15	23,85%

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