



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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 2º FEIRA	11/03/2025 3º FEIRA	12/03/2025 4º FEIRA	13/03/2025 5º FEIRA	14/03/2025 6º FEIRA
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Cenoura refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Frango Berinjela refogada Salada de acelga	Arroz Feijão Carne Repolho refogado Salada de tomate	Arroz Carne com tomate Batata ao molho branco
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de batata com manteiga Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira com recheio de abobrinha e cenoura Suco de abacaxi	Pão com patê de ervas (com requeijão caseiro) Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Bolo caseiro de fubá com laranja Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Açaí com banana e leite em pó
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Goiaba	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
800,58	122,20	61,05%	30,52	15,25%	22,97	25,83%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
964,53	147,56	61,19%	38,07	15,79%	26,42	24,65%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
964,53	147,56	61,19%	38,07	15,79%	26,42	24,65%

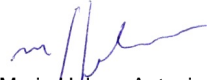
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
964,53	147,56	61,19%	38,07	15,79%	26,42	24,65%

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