



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b> 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
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão de polvilho Suco de morango (polpa congelada)	Bolo caseiro de laranja Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Milho na manteiga Suco de melão	Pão com falsa ricota Leite com chocolate em pó
<b>Fruta</b>	Maçã	Melão	Mamão	Caqui	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
784,49	123,27	62,86%	28,38	14,47%	21,50	24,66%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
970,98	150,70	62,08%	35,86	14,77%	26,58	24,63%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
970,98	150,70	62,08%	35,86	14,77%	26,58	24,63%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
970,98	150,70	62,08%	35,86	14,77%	26,58	24,63%

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