



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio			PERÍODO: Parcial	
CONSUMO: 01/03/2021 a 05/03/2021		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)				
REFEIÇÃO	01/03/2021 2º FEIRA	02/03/2021 3º FEIRA	03/03/2021 4º FEIRA	04/03/2021 5º FEIRA	05/03/2021 6º FEIRA	
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Mistura para bolo (simples) Leite com café	Pão com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão carioca Carne em iscas com legumes	Arroz Feijão carioca Molho com frango Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão carioca Carne moída com batata Salada de escarola com tomate	Macarrão Molho com frango Salada de cenoura	Arroz Feijão carioca Carne em iscas com legumes Couve refogada	
Fruta	Maçã		Abacaxi	Banana	Mamão	

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)		Lipídeo (g)		Carboidrato (g)	
694,11	32,97	19,00%	18,92	24,54%	99,30	57,22%

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

Energia (Kcal)	Proteína (g)		Lipídeo (g)		Carboidrato (g)	
816,27	40,22	19,71%	21,71	23,94%	115,97	56,83%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Proteína (g)		Lipídeo (g)		Carboidrato (g)	
816,27	40,22	19,71%	21,71	23,94%	115,97	56,83%

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas