



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Parcial	
CONSUMO: 08/05/2023 a 12/05/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)				
REFEIÇÃO	08/05/2023 2º FEIRA	09/05/2023 3º FEIRA	10/05/2023 4º FEIRA	11/05/2023 5º FEIRA	12/05/2023 6º FEIRA	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Salada de chuchu	Arroz integral com cenoura Escondidinho de batata com frango Salada de pepino	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Salada de alface com cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de almeirão	Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de acelga	
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Pão vegano Suco de melancia	Bolo caseiro de maçã Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Suco de abacaxi	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva integral	
Fruta	Pera	Abacaxi	Tangerina	Mamão	Banana	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
812,07	123,32	60,74%	30,00	14,78%	23,76	26,34%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.042,01	156,86	60,22%	38,56	14,80%	30,57	26,40%

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 hortifrutis.
Cardápio sujeito a alterações.
Horário sugerido das refeições.
Cardápio elaborado conforme Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020.

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