



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1 TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II  
CONSUMO: 06/05/2024 a 10/05/2024 FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%) PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                                | 06/05/2024<br>2º FEIRA  | 07/05/2024<br>3º FEIRA  | 08/05/2024<br>4º FEIRA   | 09/05/2024<br>5º FEIRA  | 10/05/2024<br>6º FEIRA  |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>Lanche 1</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Biscoito salgado<br>Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)    | Pão com manteiga<br>Leite com chocolate em pó                     | Pão de forma integral com requeijão caseiro<br>Vitamina de maçã (com leite)                        | Biscoito doce<br>Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)            | Bolinho individual<br>Leite com café                            |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com abobrinha e tomate<br>Salada de cenoura | Arroz integral<br>Feijão<br>Coxinha da asa<br>Salada de beterraba | Arroz colorido (com mix de legumes)<br>Estrogonofe de carne em cubos<br>Batata rústica (com casca) | Arroz<br>Feijão<br>Molho com paleta (bife)<br>Polenta<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Pernil suíno com legumes<br>Salada de chuchu |
| <b>Fruta</b>                            | Melancia  | Maçã  | Banana   | Mamão   | Abacaxi   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 854,83         | 125,71          | 58,82% | 36,43        | 17,05% | 24,17       | 25,44% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.073,36       | 158,12          | 58,92% | 46,55        | 17,35% | 29,63       | 24,84% |

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 hortifrúdos.  
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