



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 03/06/2024 a 07/06/2024

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	03/06/2024 2º FEIRA	04/06/2024 3º FEIRA	05/06/2024 4º FEIRA	06/06/2024 5º FEIRA	07/06/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Cuscuz de frango (com legumes) com tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Empanadinho de peixe Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão preto Carne em cubos com legumes Salada de alface	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de escarola
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão vegano Suco misto de goiaba e maçã	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco individual
Fruta	Bananinha individual	Abacaxi	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
796,93	124,43	62,45%	30,00	15,06%	20,99	23,70%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.038,62	158,70	61,12%	40,73	15,69%	27,69	24,00%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.038,62	158,70	61,12%	40,73	15,69%	27,69	24,00%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.038,62	158,70	61,12%	40,73	15,69%	27,69	24,00%

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 hortifrútu
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