



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 21/06/2021 a 25/06/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	21/06/2021 2º FEIRA	22/06/2021 3º FEIRA	23/06/2021 4º FEIRA	24/06/2021 5º FEIRA	25/06/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Pão de forma integral com creme vegetal Leite com café	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão carioca Frango Chuchu refogado	Arroz Feijão carioca Lombo suíno ao molho escuro Purê de batata	Arroz Feijão carioca Peito de frango em cubos com tomate Farofa de cenoura	Macarrão Molho com frango Salada de alface	Arroz Feijão carioca Peixe com tomate e pimentão Salada de beterraba
Fruta	Maçã	Pera	Mamão	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
713,15	104,69	58,72%	31,18	17,49%	19,58	24,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
833,54	121,46	58,29%	38,02	18,24%	22,30	24,08%

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