



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 06/06/2022 a 10/06/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	06/06/2022 2º FEIRA	07/06/2022 3º FEIRA	08/06/2022 4º FEIRA	09/06/2022 5º FEIRA	10/06/2022 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Frango desfiado com cenoura Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Arroz Feijão Carne moída com mix de legumes Salada de alface	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de almeirão	Macarrão Molho com atum Salada de repolho
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Mistura para bolo (com maçã) Leite com café	Pão com falsa maionese Suco de abacaxi	Canjica	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango Suco de melancia	Biscoito salgado Leite com banana
Fruta	Abacaxi	Pera	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
798,46	124,60	62,42%	32,90	16,48%	20,54	23,15%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
910,82	137,84	60,53%	36,29	15,94%	25,64	25,33%

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 nº06, de 08 de maio de 2020.

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