



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 26/06/2023 a 30/06/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	26/06/2023 2º FEIRA	27/06/2023 3º FEIRA	28/06/2023 4º FEIRA	29/06/2023 5º FEIRA	30/06/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão integral com manteiga Leite com banana	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de chuchu	Arroz Carne em iscas Couve-flor ao molho branco	Arroz Feijão Coxa de frango com batata Salada de escarola	Sopa com arroz, mix de legumes (congelado) Frango	Risoto com arroz, frango, cenoura e tomate Salada de repolho
Fruta	Abacaxi	Pera	Tangerina	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
789,37	112,04	56,78%	34,27	17,36%	23,66	26,97%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
962,80	138,33	57,47%	41,09	17,07%	28,15	26,31%

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