



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 12/06/2023 a 16/06/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	12/06/2023 2º FEIRA	13/06/2023 3º FEIRA	14/06/2023 4º FEIRA	15/06/2023 5º FEIRA	16/06/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em iscas Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Batata sauté	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Cuscuz com frango desfiado e tomate Salada de repolho Pipoca
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Pão vegano Suco de limão	Arroz doce com canela	Bolo caseiro de banana Leite com chocolate em pó	Pão Molho de tomate caseiro com frango desfiado Suco individual
Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Melão	Tangerina

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
823,45	128,39	62,37%	33,24	16,15%	21,31	23,29%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.044,98	163,21	62,47%	42,38	16,22%	26,37	22,71%

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