



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 17/06/2024 a 21/06/2024

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	17/06/2024 2º FEIRA	18/06/2024 3º FEIRA	19/06/2024 4º FEIRA	20/06/2024 5º FEIRA	21/06/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Vitamina de polpa (congelada) de morango (com leite)	Pão de forma integral com manteiga Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão preto Carne em cubos com legumes Salada de tomate	Arroz integral Feijão Empanadinho de frango Salada de pepino	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Coxa de frango com tomate Milho refogado	Pão Molho com carne Suco misto de goiaba e maçã Pipoca
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	Bananinha individual

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
880,64	125,46	56,98%	40,93	18,59%	25,17	25,72%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.076,65	153,29	56,95%	51,34	19,07%	29,92	25,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.076,65	153,29	56,95%	51,34	19,07%	29,92	25,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.076,65	153,29	56,95%	51,34	19,07%	29,92	25,01%

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