



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 10/06/2024 a 14/06/2024

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	10/06/2024 2º FEIRA	11/06/2024 3º FEIRA	12/06/2024 4º FEIRA	13/06/2024 5º FEIRA	14/06/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Omelete de forno (ovo em pó) (com cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de abóbora	Arroz integral Feijão Carne em cubos com legumes Salada de acelga	Arroz Estrogonofe de carne em cubos Batata rústica (com casca)	Arroz Feijão Bobó de frango (com legumes) Salada de alface Doce de abóbora	Arroz Feijão preto Filé mignon suíno Salada vinagrete
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de uva integral	Pão de batata com manteiga Leite com café	Pão com falsa maionese Suco de morango (polpa congelada)	Bolo de fubá e laranja com cobertura de geleia de goiaba Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Canjica
Fruta	Maçã	Melancia	Bananinha individual		Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
844,89	130,18	61,63%	31,46	14,90%	22,89	24,38%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.012,39	157,90	62,39%	38,10	15,05%	26,13	23,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.012,39	157,90	62,39%	38,10	15,05%	26,13	23,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.012,39	157,90	62,39%	38,10	15,05%	26,13	23,23%

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