



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 24/06/2024 a 28/06/2024

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	24/06/2024 2º FEIRA	25/06/2024 3º FEIRA	26/06/2024 4º FEIRA	27/06/2024 5º FEIRA	28/06/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz integral Feijão Coxa de frango com tomate Mix de legumes (jardineira) refogado	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão preto Carne em cubos com legumes Virado de couve (com farinha de milho)	Nhoque Molho de tomate (caseiro) com frango (com legumes) Salada de brócolis
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de batata com manteiga Leite com café	Pão (forma integral) com geleia de morango Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Pão com ovos mexidos Suco misto de goiaba e maçã	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Fruta	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	Bananinha individual

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
848,89	116,53	54,91%	40,12	18,91%	26,02	27,59%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.001,05	138,99	55,54%	48,90	19,54%	28,87	25,95%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.001,05	138,99	55,54%	48,90	19,54%	28,87	25,95%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.001,05	138,99	55,54%	48,90	19,54%	28,87	25,95%

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