



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 26/07/2021 a 30/07/2021

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	26/07/2021 2º FEIRA	27/07/2021 3º FEIRA	28/07/2021 4º FEIRA	29/07/2021 5º FEIRA	30/07/2021 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com creme vegetal Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com requeijão caseiro Leite com chocolate em pó
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão carioca Atum com cenoura Salada de couve com tomate	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de carne Salada de brócolis	Arroz Feijão preto Lombo suíno ao molho escuro Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão carioca Molho com frango moído Polenta Salada de almeirão	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos com tomate Brócolis sauté
Fruta	Abacaxi	Maçã	Tangerina	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
749,92	111,06	59,24%	32,41	17,29%	20,63	24,76%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
874,08	128,42	58,77%	39,24	17,96%	23,62	24,32%

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 nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas