



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 25/07/2022 a 29/07/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	25/07/2022 2º FEIRA	26/07/2022 3º FEIRA	27/07/2022 4º FEIRA	28/07/2022 5º FEIRA	29/07/2022 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Feijão Pernil suíno desfiado com tomate Salada de acelga	Nhoque de soja ao sugo Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída ao molho Polenta Salada de escarola com tomate	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de beterraba
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Mistura para bolo (com laranja) Suco de maracujá	Pão integral com manteiga Leite com café	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de abacaxi (polpa congelada)	Pão integral com falsa ricota Leite com café
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
940,21	160,17 68,14%	35,13 14,94%	21,21 20,30%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.029,34	170,28 66,17%	39,26 15,26%	24,71 21,60%

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