



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

| TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2 |  | TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II |  |   | PERÍODO: Parcial   |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
| CONSUMO: 01/08/2022 a 05/08/2022             |  | FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)              |  |   |  |  |
| REFEIÇÃO                                     | 01/08/2022<br>2º FEIRA   | 02/08/2022<br>3º FEIRA                                       | 03/08/2022<br>4º FEIRA   | 04/08/2022<br>5º FEIRA  | 05/08/2022<br>6º FEIRA                                     |  |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h      | Arroz<br>Feijão tropeiro com carne em cubos<br>Farofa de couve | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de peixe<br>Purê de batata    | Arroz<br>Feijão<br>Carne em cubos com tomate<br>Salada de acelga | Arroz integral com cenoura<br>Feijão<br>Carne moída ao molho<br>Salada de escarola            | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de frango<br>Creme de milho |  |
| <b>Lanche 2</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h        | Milho na manteiga<br>Suco de morango (polpa congelada)         | Pão vegano<br>Suco de maracujá                               | Bolo almofadas francesas<br>Leite com café                       | Torta salgada (sem glúten)<br>Recheio de atum com tomate<br>Suco de abacaxi (polpa congelada) | Pão integral com falsa ricota<br>Leite com café            |  |
| <b>Fruta</b>                                 | Melão  | Melancia   | Mamão  | Maçã  | Banana   |  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 884,01         | 125,59          | 56,83% | 43,50        | 19,68% | 23,95       | 24,38% |

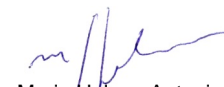
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 982,15         | 136,37          | 55,54% | 47,26        | 19,25% | 28,29       | 25,92% |

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