



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 24/07/2023 a 28/07/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	24/07/2023 2º FEIRA	25/07/2023 3º FEIRA	26/07/2023 4º FEIRA	27/07/2023 5º FEIRA	28/07/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Coxa de frango com tomate Salada de beterraba	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em iscas Salada de chuchu	Arroz Feijão Atum com tomate Purê de batata	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de escarola	Sopa com macarrão, mix de legumes (congelado) Carne em iscas
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melancia	Ovos mexidos Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Arroz doce	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de chocolate Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Abacaxi	Pera	Tangerina	Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
810,01	114,72 56,65%	33,16 16,38%	25,72 28,58%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.011,53	143,10 56,59%	42,00 16,61%	31,50 28,03%

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