



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 29/07/2024 a 02/08/2024

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	29/07/2024 2º FEIRA	30/07/2024 3º FEIRA	31/07/2024 4º FEIRA	01/08/2024 5º FEIRA	02/08/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Vitamina de banana e maçã (com leite)	Bolo caseiro simples Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão integral com manteiga Leite com café
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Cuscuz com frango desfiado e tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Empanadinho de peixe Mix de legumes (jardineira) refogado	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de beterraba	Macarrão Molho nutritivo com proteína de soja Salada de almeirão	Arroz Feijão preto Filé mignon suíno Salada de alface
<b>Fruta</b>	Bananinha individual	Melão	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
818,70	120,58	58,91%	34,58	16,90%	23,39	25,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.009,07	149,03	59,08%	43,42	17,21%	27,81	24,80%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.009,07	149,03	59,08%	43,42	17,21%	27,81	24,80%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.009,07	149,03	59,08%	43,42	17,21%	27,81	24,80%

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 hortifrútu  
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