



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 05/08/2024 a 09/08/2024

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	05/08/2024 2º FEIRA	06/08/2024 3º FEIRA	07/08/2024 4º FEIRA	08/08/2024 5º FEIRA	09/08/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Vitamina de polpa (congelada) de morango e banana (com leite)	Bolo caseiro de cenoura Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite	Pão integral com manteiga Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Coxinha da asa Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Empanadinho de peixe Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão preto Carne em cubos com legumes Salada de alface	Macarrão Molho de tomate caseiro com frango desfiado Salada de escarola
Fruta	Abacaxi	Bananinha individual	Banana	Maçã	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
856,73	126,43	59,03%	39,28	18,34%	22,72	23,87%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.074,16	155,16	57,78%	51,63	19,23%	28,35	23,75%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.074,16	155,16	57,78%	51,63	19,23%	28,35	23,75%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.074,16	155,16	57,78%	51,63	19,23%	28,35	23,75%

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