



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 22/07/2024 a 26/07/2024

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	22/07/2024 2º FEIRA	23/07/2024 3º FEIRA	24/07/2024 4º FEIRA	25/07/2024 5º FEIRA	26/07/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz integral Feijão Coxa de frango com tomate Salada de acelga com cenoura	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho	Arroz Feijoadinha (feijão preto com filé suíno) Virado de couve (com farinha de milho)	Arroz Grão de bico com frango desfiado Mix de legumes (jardineira) refogado
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de batata com manteiga Leite com café	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de morango (polpa congelada)	Pão com ovos mexidos Suco misto de goiaba e maçã	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Suco de uva integral
Fruta	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	Bananinha individual

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
871,74	119,14	54,67%	39,32	18,04%	27,48	28,38%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.016,26	142,36	56,03%	46,34	18,24%	29,90	26,48%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.016,26	142,36	56,03%	46,34	18,24%	29,90	26,48%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.016,26	142,36	56,03%	46,34	18,24%	29,90	26,48%

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