



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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
Refeição 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
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Açaí com banana	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão vegano Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Fruta	Bananinha individual	Melão	Banana	Melancia	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
737,78	120,26	65,20%	27,87	15,11%	17,42	21,25%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
935,50	150,23	64,24%	36,17	15,47%	22,18	21,34%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
935,50	150,23	64,24%	36,17	15,47%	22,18	21,34%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
935,50	150,23	64,24%	36,17	15,47%	22,18	21,34%

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