



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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
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
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão vegano Suco misto de goiaba e maçã	Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de caju com maçã (polpa congelada)
Fruta	Abacaxi	Bananinha individual	Banana	Maçã	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
817,72	124,29	60,80%	34,44	16,84%	21,23	23,37%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.042,50	154,54	59,30%	46,25	17,74%	27,20	23,48%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.042,50	154,54	59,30%	46,25	17,74%	27,20	23,48%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.042,50	154,54	59,30%	46,25	17,74%	27,20	23,48%

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