



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 29/08/2022 a 02/09/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO | 29/08/2022 2º FEIRA | 30/08/2022 3º FEIRA | 31/08/2022 4º FEIRA | 01/09/2022 5º FEIRA | 02/09/2022 6º FEIRA |
|---|---|--|--|---|--|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Lagarto com batata Salada de soja em grão com vinagrete | Arroz Feijão Frango em cubos com legumes Salada de acelga | Nhoque de soja ao sugo Salada de cenoura com tomate | Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mandioca Salada de escarola com tomate | Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de brócolis |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada) | Mistura para bolo (com laranja) Suco de maracujá | Pão integral com manteiga Leite com café | Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de abacaxi (polpa congelada) | Pão integral com falsa ricota Leite com café |
| Fruta | Melão | Melancia | Mamão | Banana | Maçã |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 730,82 | 109,86 | 60,13% | 34,72 | 19,00% | 18,29 | 22,52% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 801,20 | 118,16 | 58,99% | 36,81 | 18,38% | 21,46 | 24,11% |

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