



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 28/08/2023 a 01/09/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	28/08/2023 2º FEIRA	29/08/2023 3º FEIRA	30/08/2023 4º FEIRA	31/08/2023 5º FEIRA	01/09/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito doce Leite com abacate	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) com molho nutritivo Salada de abobrinha	Arroz Feijão tropeiro com carne Couve refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz Frango ao molho Salada de pepino
Fruta	Melão	Abacaxi	Banana	Mamão	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
783,97	110,78	56,52%	30,69	15,66%	25,47	29,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
940,44	135,56	57,66%	35,23	14,99%	29,78	28,50%

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