



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 14/08/2023 a 18/08/2023

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

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO                                    | 14/08/2023<br>2º FEIRA  | 15/08/2023<br>3º FEIRA  | 16/08/2023<br>4º FEIRA                              | 17/08/2023<br>5º FEIRA   | 18/08/2023<br>6º FEIRA                                     |
|---|---|---|---|--|--|
| <b>Refeição</b><br><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com batata e tomate<br>Salada de acelga | Arroz com cenoura<br>Feijão<br>Carne em cubos com mandioquinha<br>Salada de berinjela | Arroz<br>Estrogonofe com frango<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de frango<br>Salada de pepino com tomate                        | Macarrão<br>Molho com carne em cubos<br>Salada de almeirão |
| <b>Lanche 2</b><br><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Bolo almofadas francesas<br>Leite com café                              | Biscoito salgado<br>Leite com chocolate em pó   | Pão integral com manteiga<br>Leite com abacate      | Torta salgada caseira<br>Recheio de frango desfiado<br>Suco da horta (maracujá, limão e couve) | Pão com falsa maionese<br>Suco de abacaxi                  |
| <b>Fruta</b>                                | Melão   | Maçã  | Mamão   | Banana   | Melancia   |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 787,64         | 111,36          | 56,55% | 36,11        | 18,34% | 23,03       | 26,31% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lipídeo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.004,85       | 139,32          | 55,46% | 47,07        | 18,74% | 29,59       | 26,51% |

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