



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 21/08/2023 a 25/08/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	21/08/2023 2º FEIRA	22/08/2023 3º FEIRA	23/08/2023 4º FEIRA	24/08/2023 5º FEIRA	25/08/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Coxa de frango ao molho Salada de beterraba	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de chuchu	Arroz Feijão Escondidinho de batata com frango Salada de escarola	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de tomate	Risoto com arroz, pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Salada de repolho
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com ovos mexidos Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melão	Pão integral com manteiga Leite com café	Bolo caseiro de chocolate Leite com chocolate em pó
Fruta	Abacaxi	Pera	Tangerina	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
840,15	115,16	54,83%	37,83	18,01%	26,56	28,46%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.024,83	142,41	55,59%	46,62	18,20%	30,86	27,10%

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