



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 12/08/2024 a 16/08/2024

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 | 12/08/2024 2º FEIRA | 13/08/2024 3º FEIRA | 14/08/2024 4º FEIRA | 15/08/2024 5º FEIRA | 16/08/2024 6º FEIRA |
|---|--|--|--|--|---|
| Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h | Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Pão (forma integral) com geleia de morango Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel) | Pão com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) | Biscoito salgado Vitamina de banana (com leite) | Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó) |
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Omelete de forno (ovo em pó) (com cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de pepino | Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de chuchu | Arroz Escondidinho de abóbora com frango desfiado Salada de alface | Arroz Feijão Coxa de frango com tomate Cenoura refogada | Arroz Feijão preto Filé mignon suíno Salada vinagrete |
| Fruta | Maçã | Bananinha individual | Banana | Maçã | Abacaxi |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 801,12 | 122,77 | 61,30% | 33,41 | 16,68% | 20,93 | 23,52% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 938,74 | 147,33 | 62,78% | 38,23 | 16,29% | 23,11 | 22,15% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 938,74 | 147,33 | 62,78% | 38,23 | 16,29% | 23,11 | 22,15% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lipídeo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 938,74 | 147,33 | 62,78% | 38,23 | 16,29% | 23,11 | 22,15% |

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