



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 19/08/2024 a 23/08/2024

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	19/08/2024 2º FEIRA	20/08/2024 3º FEIRA	21/08/2024 4º FEIRA	22/08/2024 5º FEIRA	23/08/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Vitamina de maçã e mamão (com leite)	Pão (forma integral) com requeijão caseiro Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo mesclado de café Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Frango desfiado com tomate Creme de milho	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de alface	Arroz Grão de bico com filé mignon suíno, cenoura e tomate Salada de almeirão com tomate	Macarrão ao alho e óleo Coxa de frango ao molho de laranja Salada de acelga
<b>Fruta</b>	Maçã	Bananinha individual	Banana	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
871,93	125,42	57,53%	35,56	16,31%	26,91	27,78%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
983,64	144,72	58,85%	39,51	16,06%	28,95	26,49%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
983,64	144,72	58,85%	39,51	16,06%	28,95	26,49%

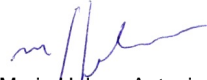
### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
983,64	144,72	58,85%	39,51	16,06%	28,95	26,49%

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