



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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
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
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	Pão de batata com falsa ricota Leite com café	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Bolo caseiro de fubá com laranja Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Canjica
Fruta	Maçã	Bananinha individual	Banana	Maçã	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
826,19	128,53	62,23%	31,92	15,45%	21,95	23,91%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
981,81	155,98	63,55%	37,27	15,19%	24,62	22,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
981,81	155,98	63,55%	37,27	15,19%	24,62	22,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
981,81	155,98	63,55%	37,27	15,19%	24,62	22,57%

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 hortifrútu
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