



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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>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>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão integral com geleia de goiaba Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Açaí com banana e leite em pó	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de melão	Pão vegano Suco misto de goiaba e maçã	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<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)	
830,04	123,52	59,52%	31,02	14,95%	25,25	27,38%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
985,50	149,52	60,69%	35,48	14,40%	28,94	26,43%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
985,50	149,52	60,69%	35,48	14,40%	28,94	26,43%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
985,50	149,52	60,69%	35,48	14,40%	28,94	26,43%

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