



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 26/08/2024 a 30/08/2024

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	26/08/2024 2º FEIRA	27/08/2024 3º FEIRA	28/08/2024 4º FEIRA	29/08/2024 5º FEIRA	30/08/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz integral Feijão Empanadinho de frango Mix de legumes (jardineira) refogado	Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Salada de alface com beterraba	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com tomate Virado de couve (com farinha de milho)	Arroz Feijão Fricassê de frango desfiado (com creme de milho) Salada de brócolis
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de batata com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com leite	Pão com ovos mexidos Suco de uva integral	Canjica	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Melancia	Bananinha individual	Abacaxi	Banana	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
908,05	139,69	61,54%	36,47	16,07%	23,77	23,56%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.098,96	168,74	61,42%	46,16	16,80%	27,64	22,63%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.098,96	168,74	61,42%	46,16	16,80%	27,64	22,63%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.098,96	168,74	61,42%	46,16	16,80%	27,64	22,63%

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