



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 02/09/2024 a 06/09/2024

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	02/09/2024 2º FEIRA	03/09/2024 3º FEIRA	04/09/2024 4º FEIRA	05/09/2024 5º FEIRA	06/09/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão preto Coxa de frango ao molho de tomate caseiro Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de abobrinha	Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Salada de alface	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de escarola
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Kibe vegano Suco de uva integral	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão vegano Suco misto de goiaba e maçã	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de caju com maçã (polpa congelada)
Fruta	Abacaxi	Melancia	Banana	Maçã	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
828,15	126,48	61,09%	27,85	13,45%	24,86	27,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.053,40	160,93	61,11%	35,35	13,42%	31,21	26,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.053,40	160,93	61,11%	35,35	13,42%	31,21	26,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.053,40	160,93	61,11%	35,35	13,42%	31,21	26,67%

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