



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 12/09/2022 a 16/09/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	12/09/2022 2º FEIRA	13/09/2022 3º FEIRA	14/09/2022 4º FEIRA	15/09/2022 5º FEIRA	16/09/2022 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com mamão	Pão de forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Leite com café	Mistura para bolo (simples) Leite com café	Pão com manteiga Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz integral com brócolis Feijão Estrogonofe de carne em cubos Batata sauté	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de alface	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de almeirão	Macarrão ao alho e óleo Bolinhos de carne ao molho Salada de repolho
Fruta	Abacaxi	Pera	Maçã	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
934,86	132,25	56,59%	40,90	17,50%	28,38	27,33%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.039,32	144,83	55,74%	44,19	17,01%	33,04	28,61%

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