



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 05/09/2022 a 09/09/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	05/09/2022 2º FEIRA	06/09/2022 3º FEIRA	07/09/2022 4º FEIRA	08/09/2022 5º FEIRA	09/09/2022 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão tropeiro com carne em cubos Farofa de couve	Arroz Lentilha Empanadinho de peixe Purê de batata	DIA NÃO LETIVO	Arroz integral com cenoura Feijão Carne moída com mix de legumes Salada de escarola	Arroz Empanadinho de frango Creme de milho
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão vegano Suco de uva integral		Pão integral com falsa ricota Leite com café	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco individual
Fruta	Melão	Melancia		Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
853,70	120,71	56,56%	41,67	19,52%	23,35	24,62%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
933,68	131,01	56,13%	44,40	19,02%	26,34	25,39%

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