



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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<br>2º FEIRA   | 13/09/2022<br>3º FEIRA   | 14/09/2022<br>4º FEIRA  | 15/09/2022<br>5º FEIRA   | 16/09/2022<br>6º FEIRA   |
|---|--|--|---|--|--|
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz<br>Feijão<br>Empanadinho de frango<br>Salada de grão de bico com vinagrete | Arroz integral com brócolis<br>Feijão<br>Estrogonofe de carne em cubos<br>Batata sauté | Arroz<br>Feijão<br>Pernil suíno com legumes<br>Salada de alface | Arroz<br>Feijão<br>Ovos mexidos com tomate<br>Salada de almeirão | Macarrão ao alho e óleo<br>Bolinhos de carne ao molho<br>Salada de repolho   |
| <b>Lanche 2</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | Açaí com banana  | Mistura para bolo (com maçã)<br>Suco de uva integral                                   | Canjica   | Pão vegano<br>Leite com café                                     | Torta salgada (sem glúten)<br>Recheio de frango desfiado<br>Suco de melancia |
| <b>Fruta</b>                            | Abacaxi  | Pera   | Maçã  | Banana   | Mamão  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 841,68         | 130,00          | 61,78% | 35,66        | 16,95% | 21,57       | 23,06% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 946,14         | 142,57          | 60,28% | 38,95        | 16,47% | 26,23       | 24,95% |

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