



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 19/09/2022 a 23/09/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	19/09/2022 2º FEIRA	20/09/2022 3º FEIRA	21/09/2022 4º FEIRA	22/09/2022 5º FEIRA	23/09/2022 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Carne moída com batata Couve refogada	Arroz integral com cenoura Feijão Empanadinho de peixe Salada de escarola	Arroz Lentilha Coxinha da asa refogada Salada de tomate	Arroz Feijão Empanadinho de frango Milho refogado Salada de pepino	Nhoque de soja ao sugo Salada de abobrinha
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de morango (polpa congelada)	Bolo almofadas francesas Leite com café	Pão integral com requeijão caseiro Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Biscoito salgado Leite com café	Ovos mexidos Suco de uva integral
Fruta	Melancia	Maçã	Pera	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
794,99	112,24	56,47%	42,02	21,14%	20,89	23,64%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
886,55	122,68	55,35%	45,55	20,55%	24,87	25,25%

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