



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 03/10/2022 a 07/10/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	03/10/2022 2º FEIRA	04/10/2022 3º FEIRA	05/10/2022 4º FEIRA	06/10/2022 5º FEIRA	07/10/2022 6º FEIRA
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Carne em cubos com batata Salada de beterraba	Arroz Feijão Pernil suíno com legumes Salada de grão de bico com vinagrete	Nhoque de soja ao sugo Salada de escarola com tomate	Arroz integral com cenoura Feijão Molho com carne moída Polenta Salada de pepino com tomate	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de brócolis
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Milho na manteiga Suco de uva integral	Mistura para bolo (com laranja) Suco de maracujá	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Pão integral com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco individual
<b>Fruta</b>	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
815,06	125,33	61,51%	37,50	18,41%	19,66	21,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
899,75	135,17	60,09%	40,00	17,78%	23,57	23,57%

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