



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 18/09/2023 a 22/09/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	18/09/2023 2º FEIRA	19/09/2023 3º FEIRA	20/09/2023 4º FEIRA	21/09/2023 5º FEIRA	22/09/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de acelga	Arroz Feijão Picadinho à moda escolar (com berinjela e tomate) Salada de chuchu	Arroz Estrogonofe com frango Salada de alface	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de repolho com cenoura	Nhoque de soja Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de almeirão
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão integral com manteiga Suco de melão	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de frango desfiado Suco de abacaxi	Pão com manteiga Leite com café	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)
Fruta	Melão	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
778,51	113,02 58,07%	35,32 18,15%	21,97 25,40%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
996,94	142,18 57,05%	45,47 18,25%	28,66 25,87%

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