



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Parcial	
CONSUMO: 02/10/2023 a 06/10/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)				
REFEIÇÃO	02/10/2023 2º FEIRA	03/10/2023 3º FEIRA	04/10/2023 4º FEIRA	05/10/2023 5º FEIRA	06/10/2023 6º FEIRA	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Escondidinho com pernil suíno desfiado Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Abobrinha refogada	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com tomate Farofa de cenoura	Macarrão Molho com frango Salada de escarola	
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolinho individual integral Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com chocolate em pó	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com tomate Suco de melão	Flocos de milho com leite	Pão com ovos mexidos Suco de melancia	
Fruta	Melão	Maçã	Banana	Abacaxi	Mamão	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
840,62	124,57	59,27%	36,47	17,36%	23,16	24,79%

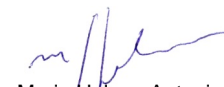
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.014,22	148,47	58,55%	45,64	18,00%	27,53	24,43%

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