



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 09/09/2024 a 13/09/2024

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 19-30 anos (30%), 31-60 a
anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	09/09/2024 2º FEIRA	10/09/2024 3º FEIRA	11/09/2024 4º FEIRA	12/09/2024 5º FEIRA	13/09/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Leite com maracujá	Bolinho individual Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Omelete de forno (ovo em pó) (com cenoura, tomate e cheiro verde) Salada de pepino	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) com molho nutritivo Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Coxa de frango com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão preto Carne com cenoura Virado de couve (com farinha de milho)
Fruta	Maçã	Pera	Melão	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
811,14	120,28	59,32%	33,72	16,63%	22,75	25,24%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.046,31	153,42	58,65%	45,44	17,37%	28,81	24,78%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.046,31	153,42	58,65%	45,44	17,37%	28,81	24,78%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.046,31	153,42	58,65%	45,44	17,37%	28,81	24,78%

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 hortifrútu
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