



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 16/09/2024 a 20/09/2024

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	16/09/2024 2º FEIRA	17/09/2024 3º FEIRA	18/09/2024 4º FEIRA	19/09/2024 5º FEIRA	20/09/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Vitamina de maçã e mamão (com leite)	Pão forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo mesclado de café Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de repolho com cenoura	Arroz Feijão preto Peixe com batata e tomate Salada de brócolis	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de alface	Arroz Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Purê de batata	Macarrão ao alho e óleo Kibe vegano Salada de acelga
Fruta	Maçã	Melão	Mamão	Abacaxi	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
816,62	125,82	61,63%	29,14	14,27%	23,51	25,91%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
971,82	150,95	62,13%	35,92	14,78%	26,59	24,62%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
971,82	150,95	62,13%	35,92	14,78%	26,59	24,62%

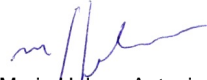
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
971,82	150,95	62,13%	35,92	14,78%	26,59	24,62%

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