



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 23/09/2024 a 27/09/2024

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	23/09/2024 2º FEIRA	24/09/2024 3º FEIRA	25/09/2024 4º FEIRA	26/09/2024 5º FEIRA	27/09/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Leite com café	Pão forma integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo caseiro de maçã Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Leite com café	Pão integral com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e cenoura Salada de tomate	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Salada de beterraba	Arroz Feijão Peixe com batata e tomate Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Salada vinagrete	Arroz Feijão Carne moída com cenoura Salada de brócolis
Fruta	Melancia	Melão	Abacaxi	Banana	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
776,57	118,69	61,13%	32,58	16,78%	20,26	23,48%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
991,43	152,50	61,53%	43,09	17,39%	24,31	22,07%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
991,43	152,50	61,53%	43,09	17,39%	24,31	22,07%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
991,43	152,50	61,53%	43,09	17,39%	24,31	22,07%

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