



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b> 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)
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa maionese Suco de uva integral	Pão de batata com falsa ricota Leite com café	Milho na manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Bolo caseiro de fubá com laranja Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Canjica
<b>Fruta</b>	Maçã	Pera	Melão	Mamão	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
835,16	128,29	61,44%	32,28	15,46%	22,66	24,42%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.057,77	159,53	60,33%	43,39	16,41%	28,46	24,22%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.057,77	159,53	60,33%	43,39	16,41%	28,46	24,22%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.057,77	159,53	60,33%	43,39	16,41%	28,46	24,22%

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