



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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
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
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Canjica	Açaí com banana e leite em pó	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de melão	Pão vegano Suco misto de goiaba e maçã	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Maçã	Melão	Mamão	Abacaxi	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
825,98	135,16	65,45%	25,02	12,11%	22,45	24,46%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.012,93	164,91	65,12%	31,67	12,51%	27,06	24,05%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.012,93	164,91	65,12%	31,67	12,51%	27,06	24,05%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.012,93	164,91	65,12%	31,67	12,51%	27,06	24,05%

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