



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b> 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
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão de batata com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Canjica	Bolo caseiro de chocolate com cobertura de chocolate Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Fruta</b>	Melancia	Melão	Abacaxi	Banana	Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
805,97	128,11	63,58%	30,83	15,30%	19,96	22,29%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
985,67	156,36	63,45%	39,96	16,22%	23,19	21,18%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
985,67	156,36	63,45%	39,96	16,22%	23,19	21,18%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
985,67	156,36	63,45%	39,96	16,22%	23,19	21,18%

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 hortifrúti  
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