



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 10/10/2022 a 14/10/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	10/10/2022 2º FEIRA	11/10/2022 3º FEIRA	12/10/2022 4º FEIRA	13/10/2022 5º FEIRA	14/10/2022 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz com legumes Feijão tropeiro com carne em cubos Couve refogada	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Purê de mandioquinha	DIA NÃO LETIVO	Macarrão primavera Molho com carne em cubos Salada de soja em grão com vinagrete Açaí com banana e leite em pó	Pão Molho com carne em cubos Suco individual Pipoca
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão integral com manteiga Suco de morango (polpa congelada)	Pão vegano Suco de uva integral		Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Mistura para bolo (com chocolate) Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Melancia			Maçã

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
863,77	123,94	57,39%	38,01	17,60%	24,96	26,00%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
923,02	131,44	56,96%	40,48	17,54%	26,97	26,30%

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