



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 31/10/2022 a 04/11/2022

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	31/10/2022 2º FEIRA	01/11/2022 3º FEIRA	02/11/2022 4º FEIRA	03/11/2022 5º FEIRA	04/11/2022 6º FEIRA
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Creme de milho	Arroz integral com cenoura Feijão Carne em cubos com legumes Virado de couve	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de alface com tomate	Risoto de frango em cubos com legumes Salada de feijão branco com vinagrete
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de uva integral	Pão vegano Leite com chocolate em pó		Canjica	Pão com requeijão caseiro Suco de abacaxi (polpa congelada)
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã		Melancia	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
814,31	125,72	61,76%	37,84	18,59%	19,12	21,13%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
908,12	137,38	60,51%	40,06	17,65%	23,47	23,26%

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