



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 23/10/2023 a 27/10/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	23/10/2023 2º FEIRA	24/10/2023 3º FEIRA	25/10/2023 4º FEIRA	26/10/2023 5º FEIRA	27/10/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu com tomate	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Legumes sauté (cenoura e abobrinha)	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de beterraba	Arroz Feijão Bife de paleta com tomate Virado de couve (com farinha de milho)	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de escarola
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão integral com manteiga Leite com café	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Leite com café	Pão com ovos mexidos Suco de melão	Bolinho individual Leite com chocolate em pó
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
805,85	117,63	58,39%	35,06	17,40%	22,65	25,30%

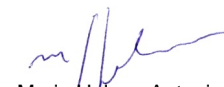
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
972,42	142,81	58,74%	42,96	17,67%	26,31	24,35%

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