



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 07/10/2024 a 11/10/2024

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	07/10/2024 2º FEIRA	08/10/2024 3º FEIRA	09/10/2024 4º FEIRA	10/10/2024 5º FEIRA	11/10/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Biscoito salgado Vitamina de polpa (congelada) de morango e banana (com leite)	Bolo caseiro de cenoura Leite com café	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Kibe vegano Legumes refogados (cenoura, abobrinha e vagem)	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de pepino	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Batata com molho branco Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne com berinjela Repolho refogado Açaí com banana, leite em pó e flocos de milho	Pão Molho de tomate caseiro com carne Suco de abacaxi com maçã Pipoca
Fruta	Melancia	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
868,49	136,37	62,81%	31,64	14,57%	24,04	24,91%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.060,77	167,06	63,00%	39,63	14,94%	28,09	23,83%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.060,77	167,06	63,00%	39,63	14,94%	28,09	23,83%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.060,77	167,06	63,00%	39,63	14,94%	28,09	23,83%

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