



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 14/10/2024 a 18/10/2024

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                                | 14/10/2024<br>2º FEIRA | 15/10/2024<br>3º FEIRA | 16/10/2024<br>4º FEIRA  | 17/10/2024<br>5º FEIRA   | 18/10/2024<br>6º FEIRA   |
|---|------------------------|------------------------|---|--|--|
| <b>Lanche 1</b><br>7 às 8h/ 15 às 16h   | <b>DIA NÃO LETIVO</b>  | <b>DIA NÃO LETIVO</b>  | Flocos de milho com<br>suplemento alimentar de<br>leite e cacau (pó)          | Bolinho individual<br>Leite com café   | Biscoito salgado<br>Suplemento alimentar de<br>leite e cacau (em pó)                         |
| <b>Refeição</b><br>10 às 12h/ 12 às 13h |                        |                        | Arroz<br>Feijão<br>Carne moída refogada<br>Purê de batata<br>Salada de acelga | Arroz<br>Feijão<br>Bolinho misto de carne<br>(bovina e suína) assado<br>Salada de tomate | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne moída com tomate<br>Virado de abobrinha<br>(farinha de milho) |
| <b>Fruta</b>                            |                        |                        | Maçã  | Pera   | Melão  |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 782,25         | 123,82          | 63,32% | 31,98        | 16,35% | 18,89       | 21,74% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 947,15         | 149,54          | 63,15% | 39,75        | 16,79% | 22,21       | 21,10% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 947,15         | 149,54          | 63,15% | 39,75        | 16,79% | 22,21       | 21,10% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) |        | Proteína (g) |        | Lípideo (g) |        |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 947,15         | 149,54          | 63,15% | 39,75        | 16,79% | 22,21       | 21,10% |

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 hortifrútu  
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