



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 21/10/2024 a 25/10/2024

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	21/10/2024 2º FEIRA	22/10/2024 3º FEIRA	23/10/2024 4º FEIRA	24/10/2024 5º FEIRA	25/10/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com café	Bolo caseiro de maçã Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Leite com café	Biscoito doce Vitamina de banana e mamão	Pão forma integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de cenoura	Arroz integral Feijão Carne com mandioca Salada de chuchu	Arroz Feijão preto Bolinho misto de carne (bovina e suína) assado Salada de repolho com tomate	Arroz Grão de bico Carne com tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com cenoura Virado de abobrinha (farinha de milho)
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Melão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
816,78	124,66	61,05%	33,48	16,40%	21,76	23,98%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.031,85	156,31	60,59%	44,34	17,19%	26,62	23,22%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.031,85	156,31	60,59%	44,34	17,19%	26,62	23,22%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.031,85	156,31	60,59%	44,34	17,19%	26,62	23,22%

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