



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 28/10/2024 a 01/11/2024

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	28/10/2024 2º FEIRA	29/10/2024 3º FEIRA	30/10/2024 4º FEIRA	31/10/2024 5º FEIRA	01/11/2024 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h		Biscoito salgado Leite com café	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Bolo mesclado de café Leite com chocolate em pó
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Arroz Feijão preto Panqueca com carne (moída) ao molho de tomate caseiro Salada de cenoura	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Escondidinho de batata com peixe Salada de almeirão com tomate	Arroz Feijão Kibe vegano Creme de milho
<b>Fruta</b>		Maçã	Mamão	Abacaxi	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
852,81	129,59	60,78%	33,29	15,61%	23,70	25,01%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.042,11	160,23	61,50%	41,30	15,85%	27,47	23,73%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.042,11	160,23	61,50%	41,30	15,85%	27,47	23,73%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.042,11	160,23	61,50%	41,30	15,85%	27,47	23,73%

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