



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 04/11/2024 a 08/11/2024

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	04/11/2024 2º FEIRA	05/11/2024 3º FEIRA	06/11/2024 4º FEIRA	07/11/2024 5º FEIRA	08/11/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Vitamina de banana e maçã (com leite)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Pão integral com requeijão caseiro Leite com café
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de cenoura	Arroz Grão de bico com frango, cenoura e tomate Salada de abobrinha	Arroz integral Feijão Bolinho misto de carne (bovina e suína) com molho nutritivo Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne moída com berinjela Purê de mandioquinha	Arroz Feijão Molho à bolonhesa (com carne moída) Polenta Salada de escarola
Fruta	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
831,77	128,74	61,91%	34,42	16,55%	21,44	23,20%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.024,30	157,98	61,69%	43,11	16,84%	25,85	22,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.024,30	157,98	61,69%	43,11	16,84%	25,85	22,71%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.024,30	157,98	61,69%	43,11	16,84%	25,85	22,71%

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