



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b> 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	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho de tomate caseiro Salada de escarola
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão vegano Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de melancia	Açaí com banana, leite em pó e flocos de milho	Pão Molho de tomate caseiro com carne Pipoca Suco de abacaxi com maçã
<b>Fruta</b>	Melancia	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
847,83	136,57	64,43%	28,86	13,61%	22,68	24,07%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.058,86	169,50	64,03%	36,43	13,76%	27,99	23,79%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.058,86	169,50	64,03%	36,43	13,76%	27,99	23,79%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.058,86	169,50	64,03%	36,43	13,76%	27,99	23,79%

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