



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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
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)
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Canjica	Pão vegano Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Pão integral com falsa ricota Suco de melão	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de morango (polpa congelada)	Bolo caseiro de chocolate com cobertura de chocolate Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Melão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
845,37	133,79	63,31%	30,57	14,46%	22,02	23,44%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.055,09	164,66	62,43%	40,27	15,27%	27,13	23,14%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.055,09	164,66	62,43%	40,27	15,27%	27,13	23,14%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.055,09	164,66	62,43%	40,27	15,27%	27,13	23,14%

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