



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	DIA NÃO LETIVO	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
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h		Açaí com banana e leite em pó	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de maracujá	Pão de forma integral com falsa maionese Suco de maçã	Pão vegano Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta		Maçã	Mamão	Abacaxi	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
838,35	130,98	62,49%	30,32	14,47%	23,50	25,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.069,39	167,38	62,61%	39,26	14,68%	29,00	24,41%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.069,39	167,38	62,61%	39,26	14,68%	29,00	24,41%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.069,39	167,38	62,61%	39,26	14,68%	29,00	24,41%

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