



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b> 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
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito salgado Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão vegano Suco de caju com maçã (polpa congelada)	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e tomate) Suco de maçã
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Mamão	Banana	Melancia

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
851,51	128,07	60,16%	31,03	14,58%	25,24	26,67%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.069,24	161,31	60,35%	39,73	14,86%	30,65	25,80%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.069,24	161,31	60,35%	39,73	14,86%	30,65	25,80%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.069,24	161,31	60,35%	39,73	14,86%	30,65	25,80%

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