

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPINAS DEPARTAMENTO DE APOIO À ESCOLA COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO

## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



PERÍODO: Parcial

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2 CONSUMO: 07/11/2022 a 11/11/2022

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)

REFEIÇÃO	07/11/2022 2º FEIRA	08/11/2022 3º FEIRA	09/11/2022 4º FEIRA	10/11/2022 5º FEIRA	11/11/2022 6º FEIRA
Refeição	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Lentilha	Arroz integral com cenoura Feijão	Arroz Feijão
10 às 12h/ 12 às 13h	Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de beterraba	Carne moída com cenoura Salada de abobrinha	Empanadinho de peixe Salada de pepino com tomate	Carne moída com batata Salada de escarola com tomate	Empanadinho de frango Polenta Salada de alface
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	' ' ' '	Pão vegano Suco de morango (polpa congelada)	Pão integral com manteiga Leite com chocolate em pó	Ovos mexidos Suco individual	Mistura para bolo (com laranja) Leite com chocolate em pó
Fruta	Melão	Melancia	Mamão	Maçã	Banana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (30%)											
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)						
829,81	121,82	58,72%	37,97	18,30%	21,95	23,81%					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)											
Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)						
950,16	133,50	56,20%	42,74	17,99%	27,90	26,43%					

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