



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 28/11/2022 a 02/12/2022

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

PERÍODO: Parcial

| REFEIÇÃO | 28/11/2022 2º FEIRA | 29/11/2022 3º FEIRA | 30/11/2022 4º FEIRA | 01/12/2022 5º FEIRA | 02/12/2022 6º FEIRA |
|---|---|---|--|---|--|
| Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h | Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de acelga | Arroz com cenoura Feijão Empanadinho de peixe Creme de milho | Arroz Feijão Carne moída com mandioquinha Virado de couve | Arroz primavera Feijão Estrogonofe com carne em cubos Batata rústica (com casca) Salada especial (alface, manga e tomate) | Macarrão Molho com proteína de soja Salada de grão de bico com vinagrete |
| Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h | Torta salgada (sem glúten) Recheio de frango desfiado Suco de morango (polpa congelada) | Pão integral com manteiga Suco da horta (maracujá, limão e couve) | Mistura para bolo (com laranja) Leite com chocolate em pó | Açaí com banana | Ovos mexidos Suco de uva integral |
| Fruta | Melancia | Maçã | Banana | Salada de frutas (abacaxi, kiwi, laranja, pêsego e uva) | Pera |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 939,12 | 144,54 | 61,56% | 39,04 | 16,63% | 25,61 | 24,55% |

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

| Energia (Kcal) | Carboidrato (g) | | Proteína (g) | | Lípideo (g) | |
|----------------|-----------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
| 1.036,62 | 154,66 | 59,68% | 42,11 | 16,25% | 30,59 | 26,56% |

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