



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Parcial	
CONSUMO: 05/12/2022 a 09/12/2022		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)				
REFEIÇÃO	05/12/2022 2º FEIRA	06/12/2022 3º FEIRA	07/12/2022 4º FEIRA	08/12/2022 5º FEIRA	09/12/2022 6º FEIRA	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos mexidos com cenoura e tomate Salada de soja em grão com vinagrete	Arroz Feijão Empanadinho de frango Creme de milho	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão Carne em cubos com legumes Salada de alface	
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Torta salgada (sem glúten) Recheio de atum com tomate Suco de uva integral	Pão vegano Suco de morango (polpa congelada)	Mistura para bolo (simples) Leite com café		Mistura para bolo (simples) Leite com chocolate em pó	
Fruta	Melancia	Mamão	Melão		Melancia	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
805,15	115,97	57,62%	34,99	17,38%	23,09	25,81%

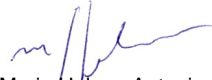
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
900,46	124,46	55,29%	38,52	17,11%	28,27	28,25%

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