



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EE Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 04/12/2023 a 08/12/2023

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II , Ensino Médio  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 16-18 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	04/12/2023 2º FEIRA	05/12/2023 3º FEIRA	06/12/2023 4º FEIRA	07/12/2023 5º FEIRA	08/12/2023 6º FEIRA
<b>Refeição</b>  10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Ovos mexidos com batata e tomate Salada de grão de bico com vinagrete	Arroz Estrogonofe com carne em cubos Salada de pepino	Arroz Feijão Coxa de frango ao molho Batata refogada Salada primavera (alface, acelga, cenoura ralada e tomate)	Arroz Feijão Bife de paleta ao molho escuro Farofa rica (ovos, cenoura, tomate e cheiro verde) Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem)	<b>DIA NÃO LETIVO</b>
<b>Lanche 2</b>  7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado Leite com café	Arroz doce	
<b>Fruta</b>	Melão	Maçã	Abacaxi	Pêssego	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
830,60	115,57	55,66%	35,36	17,03%	26,03	28,21%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
999,56	140,41	56,19%	41,61	16,65%	30,85	27,78%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)	
1.067,18	150,63	56,46%	44,04	16,51%	32,69	27,57%

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 hortifrútu  
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