



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 13/11/2023 a 17/11/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	13/11/2023 2º FEIRA	14/11/2023 3º FEIRA	15/11/2023 4º FEIRA	16/11/2023 5º FEIRA	17/11/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolinho individual Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Pão de forma integral com manteiga Leite com chocolate em pó		Biscoito doce Leite com café	Pão com manteiga Leite com chocolate em pó
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Coxinha da asa Salada de cenoura		Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com abóbora Salada de chuchu
Fruta	Maçã	Melancia		Mamão	Abacaxi

DIA NÃO LETIVO

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
831,63	119,26	57,36%	35,08	16,87%	24,90	26,94%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.054,20	147,99	56,15%	46,19	17,53%	31,89	27,22%

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