



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 20/11/2023 a 24/11/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	20/11/2023 2º FEIRA	21/11/2023 3º FEIRA	22/11/2023 4º FEIRA	23/11/2023 5º FEIRA	24/11/2023 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h		Bolinho individual Leite com café	Flocos de milho com leite	Pão com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Pão integral com falsa ricota Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	DIA NÃO LETIVO	Arroz Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Legumes sauté (cenoura, abobrinha e vagem)	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de alface	Arroz Feijão Carne com tomate Couve refogada	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de beterraba
Fruta		Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
810,70	119,60	59,01%	36,11	17,82%	21,86	24,27%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.005,85	146,43	58,23%	46,83	18,62%	26,68	23,87%

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