



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2		TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I , Ensino Fundamental II			PERÍODO: Parcial	
CONSUMO: 13/11/2023 a 17/11/2023		FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)				
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	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de beterraba	Arroz Feijão Coxinha da asa Salada de cenoura	DIA NÃO LETIVO	Risoto de frango com cenoura e tomate Salada de alface	Arroz Feijão Carne com abóbora Salada de chuchu	
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha com cenoura Suco de melão	Pão de batata com manteiga Leite com café		Pão com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Suco de melancia	
Fruta	Maçã	Melancia		Mamão	Abacaxi	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
805,57	121,00	60,08%	30,85	15,32%	23,32	26,05%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
1.007,34	147,43	58,54%	41,51	16,48%	29,11	26,01%

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