



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 11/11/2024 a 15/11/2024

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, EJA
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%), 19-30 anos (30%), 31-60 a anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	11/11/2024 2º FEIRA	12/11/2024 3º FEIRA	13/11/2024 4º FEIRA	14/11/2024 5º FEIRA	15/11/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com manteiga Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão forma integral com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Vitamina de maçã e mamão (com leite)	Bolo caseiro de cenoura Leite com café	
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Peixe com tomate e pimentão Legumes refogados (cenoura, abobrinha e vagem)	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de brócolis	Arroz Feijão Panqueca com carne (moída) ao molho de tomate caseiro Salada de acelga	Arroz Feijão preto Carne moída com batata Repolho refogado	DIA NÃO LETIVO
Fruta	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
802,75	119,02	59,31%	33,37	16,63%	22,81	25,57%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.030,82	152,34	59,12%	43,82	17,00%	28,51	24,89%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 19-30 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.030,82	152,34	59,12%	43,82	17,00%	28,51	24,89%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.030,82	152,34	59,12%	43,82	17,00%	28,51	24,89%

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