



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1
CONSUMO: 02/12/2024 a 06/12/2024

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	02/12/2024 2º FEIRA	03/12/2024 3º FEIRA	04/12/2024 4º FEIRA	05/12/2024 5º FEIRA	06/12/2024 6º FEIRA
Lanche 1 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com manteiga Vitamina de banana e maçã (com leite)	Pão forma integral com requeijão caseiro Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Flocos de milho com suplemento alimentar de leite e cacau (pó)	Pão integral com requeijão caseiro Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Peixe com batata, ovos, pimentão e tomate Salada de repolho	Arroz Feijão Frango assado com batata ao molho de laranja Salada primavera (alface, acelga, cenoura ralada e tomate)	Arroz Feijão Panqueca com carne (moída) ao molho Salada cremosa de legumes (falsa maionese, batata, cenoura e vagem)	Nhoque Molho à bolonhesa (com carne moída) Salada especial (alface, manga e tomate)
Fruta	Melancia	Maçã	Mesa de frutas (abacaxi, melancia, manga e uva)	Pêssego	Abacaxi

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
765,65	119,65	62,51%	31,91	16,67%	19,60	23,04%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
881,80	137,39	62,32%	36,35	16,49%	22,43	22,89%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
881,80	137,39	62,32%	36,35	16,49%	22,43	22,89%

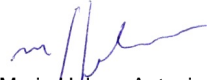
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 31-60 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
881,80	137,39	62,32%	36,35	16,49%	22,43	22,89%

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