



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
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
<b>Refeição</b> 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	<b>DIA NÃO LETIVO</b>
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão vegano Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Biscoito doce Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Pão com patê de ervas (requeijão caseiro) Suco de abacaxi	Pão de batata com manteiga Leite com chocolate em pó	
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Maçã	Banana	Mamão	

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
805,93	125,13	62,10%	31,42	15,59%	21,18	23,66%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.016,10	156,02	61,42%	40,51	15,95%	26,54	23,50%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.016,10	156,02	61,42%	40,51	15,95%	26,54	23,50%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.016,10	156,02	61,42%	40,51	15,95%	26,54	23,50%

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