



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 18/11/2024 a 22/11/2024

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	18/11/2024 2º FEIRA	19/11/2024 3º FEIRA	20/11/2024 4º FEIRA	21/11/2024 5º FEIRA	22/11/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de pepino	Arroz Feijão Peixe com cenoura e tomate Salada de beterraba	DIA NÃO LETIVO	Arroz Feijão preto Carne moída com abóbora Salada de tomate	Arroz com cenoura Carne moída com tomate Batata com molho branco
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Pão com falsa maionese Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão vegano Leite com café		Milho na manteiga Suco de melancia	Torta salgada caseira Recheio de legumes (com abobrinha e cenoura) Suco de abacaxi
Fruta	Maçã	Melão		Melancia	Pera

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
782,93	117,54 60,05%	28,81 14,72%	23,40 26,90%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1.003,58	149,63 59,64%	38,11 15,19%	29,31 26,28%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1.003,58	149,63 59,64%	38,11 15,19%	29,31 26,28%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)
1.003,58	149,63 59,64%	38,11 15,19%	29,31 26,28%

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