



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 25/11/2024 a 29/11/2024

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	25/11/2024 2º FEIRA	26/11/2024 3º FEIRA	27/11/2024 4º FEIRA	28/11/2024 5º FEIRA	29/11/2024 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata e tomate Salada de brócolis	Arroz Feijão Kibe vegano Salada de chuchu com cenoura	Arroz Feijão preto Carne moída com tomate Farofa de cenoura Salada vinagrete	Arroz Grão de bico Carne moída com cenoura Salada de acelga	Arroz Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada de tomate
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Canjica	Pão vegano Suplemento alimentar de leite e cacau (em pó)	Torta salgada caseira Recheio de abobrinha, milho e tomate Suco de melão	Pão com falsa ricota Suco de abacaxi	Bolo caseiro de chocolate com cobertura de chocolate Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Melão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
829,83	131,60	63,43%	28,62	13,79%	22,15	24,02%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.015,77	157,59	62,06%	36,80	14,49%	27,35	24,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.015,77	157,59	62,06%	36,80	14,49%	27,35	24,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.015,77	157,59	62,06%	36,80	14,49%	27,35	24,23%

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