



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
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
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)
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Açaí com banana e leite em pó	Pão vegano Suco de melancia	Pão com manteiga Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolo caseiro de chocolate com cobertura de chocolate Suco de melão
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)		Lípideo (g)	
842,83	131,28	62,30%	29,50	14,00%	24,61	26,28%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
972,18	150,94	62,10%	33,30	13,70%	28,34	26,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
972,18	150,94	62,10%	33,30	13,70%	28,34	26,23%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
972,18	150,94	62,10%	33,30	13,70%	28,34	26,23%

CONSIDERAÇÕES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrúti.
Fonte: TACO - Educação 2017. Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos (BGE 2011). Rotulios e fichas técnicas de alimentos.

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