



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2  
CONSUMO: 06/12/2021 a 10/12/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II  
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (30%), 11-15 anos (30%)

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	06/12/2021 2º FEIRA	07/12/2021 3º FEIRA	08/12/2021 4º FEIRA	09/12/2021 5º FEIRA	10/12/2021 6º FEIRA
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de couve com tomate	Risoto de carne em cubos com cenoura e tomate Feijão Abobrinha refogada	<b>DIA NÃO LETIVO</b>	Macarrão Molho com proteína de soja Salada de almeirão	Arroz à grega (com cenoura e vagem) Estrogonofe de frango Batata sauté Salada verde (alface, agrião e rúcula)
<b>Lanche 2</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Bolo caseiro de banana Leite com café	Pão com manteiga Leite com banana e maçã		Torta salgada (sem glúten) Recheio de abobrinha com tomate Suco de uva	Pão com manteiga Leite com café
<b>Fruta</b>	Abacaxi	Pera		Banana	Salada de frutas (banana, laranja, maçã, manga, pêssigo e uva)

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
762,22	119,19	62,55%	25,18	13,22%	22,47	26,53%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
857,98	131,75	61,42%	30,14	14,05%	25,25	26,49%

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