



## PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 1  
CONSUMO: 18/12/2023 a 22/12/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	18/12/2023 2º FEIRA	19/12/2023 3º FEIRA	20/12/2023 4º FEIRA	21/12/2023 5º FEIRA	22/12/2023 6º FEIRA
<b>Lanche 1</b> 7 às 8h/ 15 às 16h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com café	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)
<b>Refeição</b> 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com batata Salada de chuchu	Arroz Feijão Empanadinho de frango Salada de tomate	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de alface	Arroz Estrogonofe com carne Batata refogada	Risoto com pernil suíno desfiado, cenoura e tomate Feijão Salada de beterraba
<b>Fruta</b>	Maçã	Melancia	Abacaxi	Banana	Mamão

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
861,87	124,82	57,93%	36,48	16,93%	25,10	26,21%

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídeo (g)	
1.080,12	153,74	56,93%	47,96	17,76%	31,25	26,04%

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