



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

TIPO DE CARDÁPIO: EMEF Complementar Lanche 2
CONSUMO: 11/12/2023 a 15/12/2023

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

PERÍODO: Parcial

REFEIÇÃO	11/12/2023 2º FEIRA	12/12/2023 3º FEIRA	13/12/2023 4º FEIRA	14/12/2023 5º FEIRA	15/12/2023 6º FEIRA
Refeição 10 às 12h/ 12 às 13h	Arroz Feijão Ovos mexidos com abobrinha e tomate Salada de cenoura	Arroz Feijão Empanadinho de peixe Salada de beterraba	Arroz Carne em iscas com berinjela e tomate Salada de feijão branco com vinagrete	Macarrão Bolinho misto de carne (bovina e suína) ao molho Salada de alface	Arroz Feijão Carne em iscas Abóbora refogada
Lanche 2 7 às 8h/ 15 às 16h	Torta salgada caseira Recheio com pernil suíno desfiado Suco da horta (maracujá, limão e couve)	Pão com falsa ricota Leite com café	Pão vegano Leite com chocolate em pó	Bolo caseiro de laranja Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Arroz doce
Fruta	Maçã	Melancia	Abacaxi	Mamão	Banana

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

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
843,48	119,04 56,45%	35,97 17,06%	25,88 27,62%

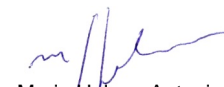
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (30%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
1.079,21	151,33 56,09%	46,98 17,41%	32,59 27,18%

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